كلاوس فوبيل

كيف نعلِّم الأطفال التعاون

العدوانية والغضب - تحقيق النجاح
زيادة احترام الذات - التعاون مع الأتراب
حل المشاكل والخلافات

دار علاء الدين

ترجمة

فاتح بهنيني

١٥٥/٤

كيف نعلّم الأطفال التعاون

العدوانية والغضب - تحقيق النجاح

زيادة احترام الذات - التعاون مع الأتراب

حل المشكلات والخلافات

تمارين وتدريبات وألعاب سيكولوجية

كلاوس فوبيل

كيف نعلِّم الأطفال التعاون

العدوانية والغضب - تحقيق النجاح

زيادة احترام الذات - التعاون مع الأتراب

حل المشكلات والخلافات

تمارين وتدريبات وألعاب سيكولوجية

ترجمة

فاتح محمد بهنيني

منشورات دار علاء الدين

- كيف نعلم الأطفال التعاون.

العدوانية والغضب - تحقيق النجاح - زيادة احترام الذات - التعاون مع الأتراب - حل المشكلات والخلافات . تمارين وتدريبات وألعاب سيكولوجية

- تأليف: كلاوس فوبيل.
- ترجمة: فاتح محمد بهنيني.
- الطبعة الثانية 2010.
- عدد النسخ 1000 نسخة.
- تمت الطباعة في دار علاء الدين.

- جميع الحقوق محفوظة لدار علاء الدين.

هيئة التحرير في دار علاء الدين

الإدارة والإشراف العام: م. زويا ميخائيلينكو

المتابعة الفنية والإخراج: أُسامة راشد رحمة

معالجة نصوص: اسماعيل نصر الحلاق

التدقيق اللغوي: سهير الفاهوم

الغلاف: أمل كمال البقاعي

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: 30598 هاتف: 5617071

فاكس: 5613241، E-mail: ala-addin@mail.sy

ISBN: 978-9933-18-100-0

إلى القراء المحترمين!

نقدم لكم سلسلة كتب عالم النفس الألماني كلاوس فوبيل *«كيف نعلم الأطفال التعاون؟!»*.

«كيف نعلم الأطفال التعاون؟!». عبارة عن مجموعة من الألعاب والتدريبات السيكولوجية، الموجهة للسيكولوجيين في المدارس والتربويين، ولكل الراشدين الذين يهتمون بالصحة السيكولوجية عند الأطفال، وبتجاربهم الحسية الانفعالية، ويقلقون لضرورة أن يتمتع كل إنسان بالقدرة على إقامة علاقات بنّاءة مع الآخرين وعلاقات إيجابية تجاه ذاته. وضع هذه المجموعة من الكتب عالم سيكولوجي يعيش في ألمانيا، لكن عندما ستقرؤون المدخل، فإنكم ستشعرون على الأغلب بالدهشة لمدى التشابه بين الحالات التي يصفها المؤلف من الحياة المدرسية في ألمانيا، والحالات المدرسية في بلادنا.

تتجه جهود الكثيرين اليوم، ومنهم كلاوس فوبيل نحو تأسيس مدارس قادرة على تأمين الشروط الصحية المناسبة لتلك العمليات الفريدة التي تجري مع الطفل. فبالنسبة للكثيرين من القراء تشكل الفترة المدرسية التي عاشوها في طفولتهم جزءاً مهماً من تجربة حياتهم، وللأسف غالباً ما تكون هذه التجربة مزعجة ومصدر توتر. إن عشر سنوات أو أحد عشر عاماً في المدرسة هي جزء من حياة الإنسان، وهي مرحلة اللقاءات، وإقامة العلاقات، إنها مرحلة تكوين احترام الذات.

وتضع المدرسة الإنسان وجهاً لوجه أمام مواقف فريدة تتطلب منه تطوراً ذاتياً بالدرجة الأولى. وهناك أمنية بأن تصبح المرحلة المدرسية بالنسبة للطفل وللمدرس أيضاً ظاهرة قيّمة وإيجابية بالنسبة لكل واحد منهما. وتوجد لدي ولدى زملائي قناعة كاملة أن هذا أصبح ممكناً.

يقوم فوبيل منذ مدة طويلة بدراسة الاكتشافات التطبيقية التي توصلت إليها مختلف مدارس الطب النفسي والعلوم النفسية ليجد حلولاً لمسائل محددة في مختلف مجالات الحياة: التربية والتعليم، إدارة الأعمال، الدعاية والإعلان، الإدارة. وغالباً ما يذكر الألمان المقتصدون في حياتهم تلك المبالغ التي أنفقوها لاقتناء مؤلفات كلاوس فوبيل، أثناء لقائهم معه ضمن عبارات التقدير له. وهذه حقيقة، إذا لا بد أن تجدوا مؤلفاته وأعماله في المكتبات الخاصة للسيكولوجيين، والعاملين في مجال الطب السيكولوجي، والمعلمين، والعاملين في المجالات الاجتماعية، والمختصين في مجال الدعاية والاستشارات.

المدخل

«*كيف نعلم الأطفال التعاون؟*» مجموعة جديدة من الألعاب المثيرة. التي تساهم في تطوير ذكاء الأطفال الانفعالي، وتساعد المدرس على نشر جو من التعاون والثقة والطيبة في الحديث والعلاقة بين التلاميذ، وبين التلاميذ والمدرس، مما يؤدي بدوره إلى تسهيل عملية التعلم والتعليم.

إن استعراضنا لهذه القيم لم يكن مجرد مصادفة. وأعتقد أن تقوية الأواصر السيكولوجية بين الأطفال وتطوير قدراتهم على إقامة الصلات والحفاظ على التواصل مع الآخر، هي أمور على درجة من الأهمية في وقتنا الحالي، وإلا فإن معاناة الأطفال من الوحدة والعزلة ستكبر أكثر فأكثر.

١- التغيرات الاجتماعية والسيكولوجية في الآونة الأخيرة:

يعتقد الكثير من المدرسين أن الوضع الآن أصبح أكثر صعوبة من السابق بالنسبة للتلاميذ وللمعلمين على حد سواء. ويشير هؤلاء إلى أن كل شيء قد تغير: الأطفال والوالدان، وطبيعة نظرة الأسرة نحو المدرسة. وهم يتحدثون عن أن الأطفال يتواصلون مع بعضهم بطرائق ووسائط أخرى غير المدرسة.

هناك أكثر من توضيح لهذه الظاهرة ولهذه التغيرات. نحن نعرف أن الفترات التي يمضيها أفراد الأسرة مع بعضهم تتراجع مدتها الزمنية يوماً بعد يوم، وبأن أفراد الأسرة نادراً ما يتحدثون أو يتناقشون فيما بينهم في المنزل، فهم غالباً يمضون الوقت إما في مشاهدة التلفاز وإما خلف شاشات الحاسوب. ولدى الكثير من الآباء والأمهات ما يكفي من مشكلات شخصية وعادات سيئة وارتباطات معقدة. ونتيجة الطلاق نجد كثيرين من الأطفال يعيشون مع أحد الوالدين: الأم أو الأب. والأطفال

لا يمارسون الرياضة كثيراً كما في السابق، وكثيرون منهم لا يتناولون الغذاء بشكل دوري ودائم ومنتظم.

كثيراً ما يشتكي المدرسون من عدم تحلّي الأطفال بصفات اللطف والبراءة كما كانت الحال في الماضي. وسلوكهم الفظ غالباً ما يكون تكراراً لما يشاهدونه على شاشات التلفاز، ويصبح التأثير المتبادل والتعامل مع الآخرين أمراً صعباً لكثيرين منهم. إنهم لا يدركون ولا يأخذون بالحسبان الميزات والصفات الشخصية للآخرين، ونادراً ما يتحدثون عن المشكلات الحقيقية المهمة التي يعانون منها، ويخادعون ويخدعون أنفسهم والآخرين بعبارات وصيغ ظاهرية شكلية. ولا يتمكنون من سماع رأي الآخر إلا بصعوبة.

يضطر عدد كبير من المعلمين لتخصيص الجزء الأكبر من وقتهم للعناية بالنظام في الصف: وللأسف لا بد من الاعتراف بأن الأطفال اللطيفين الطيبين غالباً ما يحصلون على قليل من التعليم في الوقت المحدد لذلك. ويتحدث بعض المعلمين عن نوع من الدائرة المغلقة: يعملون مع عدد متزايد من الأطفال المشاغبين ما يدفعهم إلى فرض أنظمة أكثر تشدداً في الصف. هذا بدوره يخلق شعوراً لدى الأطفال بأنهم ليسوا أحراراً، مما يؤثر سلباً في علاقاتهم بين بعضهم، ومع مربيهم. بالمحصلة يفقد الأطفال إمكانية التعرف على أساليب التواصل وتطويرها، فيصبحون أكثر عدوانية و «خارجين عن السيطرة والتحكم». وهنا يحاول المعلم أن يتدخل أكثر فأكثر في تنظيم العمل داخل الصف ويتصرف بشدة متنامية، وهكذا يؤثر تشدد المعلم سلباً في التلاميذ، فيصبحون أكثر تمرداً. ولمعالجة هذه الظاهرة يزيد المعلم من التشدد.

تغيرت الأجواء داخل الأسرة أيضاً: فالوالدان والأطفال يتبعون أسلوب حياة نشيط مليء بالأعمال والاهتمامات، ولا يبقى لديهم سوى القليل من الوقت يمضونه معاً ويقومون فيه ببعض النشاطات والتقاليد الأسرية. يفتخر الكثير من الآباء والأمهات بأنهم يجنون مبالغ كبيرة من العمل، ويعيشون أفضل من غيرهم، وأفضل من والديهم اللذين عايشا مرحلة الحرب وإعادة بناء البلد المدمرة. في الوقت نفسه فإن الحاجة المتزايدة للمال تدفع الأب والأم إلى العمل

أكثر فأكثر. وإذا كانت طبيعة المشكلات التي تواجهها الأسرة سابقاً مشكلات خارجية (نقص المال، صعوبات مادية)، فإن المشكلات الحالية مختلفة وطبيعتها داخلية: توتر في العلاقات بين أفراد الأسرة، ردة فعل شديدة وصارمة تجاه أي خطأ بسيط قد يرتكبه أحد أفراد الأسرة.. وبينما تؤدي المشكلات الخارجية إلى توحيد صفوف أفراد الأسرة لمواجهتها، فإن المشكلات الداخلية والتوتر فيها يضعف الأسرة. وإذا كان أفراد الأسرة يواجهون صعوبة في إيجاد لغة مشتركة للعلاقة بينهم، فإن سقوط هذه الأسرة وفشلها يكون أسهل.

إننا نعيش في حقبة مليئة بالتناقضات: فلدى الوالدين ولدى الأبناء إمكانات أوسع للاستمتاع بالوقت، ، وفي الوقت نفسه تجدهم غالباً يشتكون من الملل. الثقافة تولي اهتماماً متزايداً للمشاعر والأحاسيس، وفي الوقت نفسه تندر الحالات التي يظهر فيها التعاطف والاستعداد لمساعدة الآخرين. ومع العلم أن وسائل مختلفة لاقتصاد الوقت وعدم هدره قد ظهرت لدينا، إلا أن الوقت هو أكثر شيء نفتقده ونجده غير كافٍ لنا. ويزيد عدد العاملين في المجالات الاجتماعية والأطباء النفسيين لكن على الرغم من هذا ترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من أزمات سيكولوجية.

لا تقتصر مصادر الضغط على الأطفال بالعناصر والعوامل الآنفة الذكر، فهناك أيضاً ما نشهده من تغيرات سريعة على مستوى الحياة المهنية، حيث لا يستطيع أحد أن يؤكد بثقة أنه حتى إذا أنهى الدراسة بنجاح وتفوق فإنه سيتمكن من العمل في المجال الذي يناسبه، والذي يتوافق مع مجال دراسته، فأسواق العمل أصبحت كثيرة الشروط والطلبات.

ويبدو أنه لا مكان لكثيرين في هذه الأسواق، أما من يحصلون على فرصة عمل فلا يكفي أن يكونوا مهرة ومؤهلين في مجال تخصصهم، بل يجب أن يكونوا متمكنين من الخبرات الاجتماعية: يجب أن يكونوا قادرين على إدارة الحديث مع الآخرين ومن مختلف المستويات والنوعيات من الناس، وأن يتمتعوا بروح العمل الجماعي، وبالقدرة على جذب اهتمام الآخرين وإقناعهم.

٢- مهمة المدرس:

باقتراحكم على التلاميذ هذا النوع من الألعاب التنشيطية تقدمون لهم بهذا الشكل وقتاً مميزاً. فأثناء اللعبة يتمكن الأطفال من تكوين انطباعات جديدة، ويمتلكون تجربة اجتماعية، ويتواصلون مع بعضهم بعضاً بصورة مختلفة تماماً عن تلك التي يتعاملون بها ضمن شروط الحياة المدرسية الاعتيادية. اجعلوا تعاملكم غنياً بالدفء الروحي والدقة والاحترام. وبعد تجربة اللعبة وممارستها اقترحوا على الأطفال مناقشة التجربة التي قاموا بها والحكم على نتائجها. وفي كل مرة أكدوا قيمة ما يتوصل إليه الأطفال من استنتاجات.

في البداية اقترحوا أنتم الألعاب. وكلما لعب معكم الأطفال أكثر، سيكررون الطلب بتجربة لعبة محددة تبدو لهم ضرورية في هذه اللحظة، على سبيل المثال: «نحن نريد لعبة يمكن بواسطتها تعلم كيفية تسوية الخلافات»، وما إلى ذلك..

بعد انتهاء اللعبة يقوم المعلم بمساعدة الأطفال للتعبير عن انطباعاتهم ومناقشتها. أظهروا الاهتمام وتعاملوا مع أطفالكم بتفهّم، حفزوهم ليتحدثوا بصدق وتفصيل وإيضاح ما يقلقهم ومشكلاتهم. وهذا لا يتطلب نظريات خاصة وأساليب منهجية معينة. أهم شيء الفطنة، والفكرة الحكيمة العادية، واللباقة معتمدين على إمكاناتكم وقدراتكم بوصفكم راشدين تستطيعون مساعدة الأطفال.

في معظم الأحيان لن تكونوا بحاجة إلى التحكم المتصلب في عملية النقاش. راقبوا كيف يتوصل الأطفال بأنفسهم إلى القرارات البناءة، أو كيف يساعدون بعضهم في حل العقبات والصعوبات. ساعدوهم ليفهموا أن قدرتهم على التحكم ليست خاضعة للسيطرة، وبأنهم هم من يتحكم. قدموا لهم العون في صياغة الأهداف الممكن تحقيقها بالنسبة لهم، وفي سعيهم الدؤوب لتحقيقها. اشرحوا لهم بأسلوب بسيط ومفهوم أن التعبير عن أي إحساس وإظهاره عمل مسموح به، لكن هذا لا يعني أننا نقبل أي سلوك نسمح به. حفزوا الأطفال ليعبروا بصدق عن مشاعرهم وأحاسيسهم، وبأن يحرصوا في الوقت نفسه على احترام الآخرين. رضاكم وسروركم بصدق وإخلاص الأطفال وقدرتهم على الالتزام بالقواعد العامة

سيساعدهم على توحيد قيم اليوم والأمس في قيم متكاملة. سابقاً كان التركيز على المسلكية الأدبية للطفل هو المهم، ولم يكن أحد يكترث بالأحاسيس والمشاعر التي تراوده. في التسعينيات تغير الوضع وأصبح مسموحاً إظهار أيّ أحاسيس أو مشاعر، لكن في الوقت نفسه كان المجتمع يراقب بلا اهتمام أشكال المسلكيات الإشكالية، والتي لم تكن تتناسب في أكثر الحالات مع قواعد وعادات المسلكيات الاجتماعية السليمة. في الواقع لا بد من تعليم الأطفال الربط بين الأحاسيس والأخلاق ليكونوا لاحقاً سعداء في الحياة الشخصية والمهنية.

لدى الأطفال والمراهقين خيارات أوسع في وقتنا الحالي، وهذا ما يسبب تعقيد العلاقات المتبادلة. هذا يعني أن القدرة على التخاطب مع الناس والتعامل معهم، مع الحفاظ على علاقات إيجابية معهم في غضون ذلك، تصبح مسائل على درجة من الأهمية. وللأسف فإن الكثيرين من الأطفال لا يتمكنون من امتلاك هذه الخبرة الاجتماعية الضرورية، لا في الأسرة ولا في المنزل، لكن بإمكان المعلم الجيد أن يعلم الأطفال حل الخلافات، وسماع الآخرين وتفهمهم، واحترام وجهة نظر الآخر، وبالطبع بالدرجة الأولى يمكنه أن يعلمهم الالتزام بالقواعد والقوانين الاجتماعية.

مجال مهم في العمل مع الألعاب التنشيطية هو تنظيم الوقت. فبالنسبة للأطفال الوقت ضروري ليتمكنوا من تفهم المواقف التي تواجههم، وإيجاد أساليب لتجاوز العقبات التي قد تعترضهم. ومن الجيد أن يتمكن المعلم من منح هذا الوقت للأطفال. بالطبع لن يكون هذا أمراً سهلاً بالنسبة للمعلم إذا أخذنا بالحسبان إيقاع الوقت في المدرسة وضغط برنامج الدوام، والحصة التدريسية التي لا تزيد عن ٤٥ دقيقة. بالنسبة لكثيرين من الأطفال يشكل الصف المكان الوحيد الذي يستطيعون أن يتحدثوا فيه بهدوء عن حياتهم. إمكانية الحديث والتعبير بحرية عما يجول في الأعماق، وسماع الآخرين عملية ناجعة بحد ذاتها ومفيدة جداً.

يوجد لدى كثير من الشعوب عادة متوارثة قديمة، حيث يجتمع أبناء القبيلة في مكان واحد مخصص اسمه «دائرة الحوار» أي «مجلس الحوار»، أو المكان الذي يستطيع فيه أي فرد من أفراد القبيلة أن يعبر بصراحة عن رأيه في حدث ما أو موقف معين، بينما يستمع إليه الآخرون بانتباه، ويحاولون فهم ما يقول. فلنتتبع العادات

القديمة والحكيمة، ولندعو الأطفال ليشكلوا حلقة كي يتحدثوا مع بعضهم بعضاً ويتشاطروا الهموم، وليشعروا بمدى عمومية الكثير من المشكلات، وخصوصيتها جزئياً من شخص لآخر.

الفائدة الأكبر من تقاليد وتجارب كهذه يحصل عليها الأطفال «العسيرون»، فبفضل هذه الأساليب يشعرون بأن المعلم والتلاميذ الآخرين يحاولون فهمهم ويهتمون بشؤونهم.

إلا أن هذا يحتاج إلى الوقت، لأن المعلم والتلميذ غير قادرين على فهم بعضهما في فترة وجيزة. ولا يوجد أطفال بسطاء وآخرون عاديون، فالجميع أطفال، من هنا فإن التربية النفسية الاجتماعية عملية شاقة بعض الشيء، وتحتاج إلى الهدوء والوقت.

بوسع المعلم أن يساعد الأطفال لفهم نظام قيمهم وسلم الأولويات، وبوسعه أن يساعدهم في أن يصبحوا أكثر صبراً ومرونة وانتباهاً، وأن يخفف من شعورهم بالخوف والتوتر، وأن يساعدهم على التخلص من الإحساس بالوحدة. بمقدوره أن يعلمهم حكماً حياتية بسيطة:

- حلل الموقف الذي تتعرض له، واتخذ قرارك، لا تسمح بأن يتم تجاوزك.
- العلاقات بين الناس قيمة كبيرة ومهمة من قيم الحياة، والمهم التمتع بقدرة الحفاظ على هذه العلاقات،وعدم تخريبها.
- لا تنتظر حتى يقرأ الآخرون أفكارك، قل لهم ما تريد، وما تحس وما تشعر وتم تفكر.
- لا تزعج الآخرين ولا تسئ لهم، ولا تدعهم يفقدون «ماء الوجه».
- لا تهاجم الآخرين عندما تكون معكر المزاج أو غاضباً لسبب ما.

يمكن للمربي - المعلم أن يساعد الأطفال على فهم معنى الحياة. وهو قادر على مساعدتهم في تقييم الحقيقة وتقديرها. بإمكانه أن يعلمهم مبادئ حياتية بسيطة: الابتعاد عن الكذب والأسرار، ألا ينفقوا أكثر من إمكاناتهم، أن يتعلموا قضاء العطلة وفترات الراحة بالشكل الصحيح، وأن ينهوا الأعمال التي بدؤوا بها.

بمساعدتنا للأطفال على تجاوز الصعاب، فإننا في كل مرة نقوم بما يمكن وصفه بالأعجوبة. إنها نتيجة الجهود المشتركة للمعلم والتلاميذ. إنها عمل فني رائع

وبسيط يساهم الجميع في صنعه وكأنهم موسيقيون في أوركسترا تعزف سيمفونية عظيمة واحدة، لم تكن لتكتمل لولا التعاون والتفاهم بين أفرادها.

٣- الأهداف التي يمكن تحقيقها بتنظيم الألعاب التنشيطية مع الأطفال:

بإمكاننا أن نساعد الأطفال على الشعور بالتوحد مع الآخرين:

إن أكثر المجموعات أهمية بالنسبة للأطفال هي الأسرة. وكلما كبر الأطفال ازدادت أهمية انتمائهم للمجموعات الأخرى: طلاب الصف، الفريق الرياضي، وحدة الكشافة ...الخ.

ويجد الكثير من الأطفال صعوبة في التركيز على دروسهم إذا لم يشعروا بانسجام واندماج وتوحد مع الحياة المدرسية. في كثير من الأحيان يكون سبب المسلكية «السلبية» للتلميذ شعوره بالعزلة والوحدة، لهذا يظهر السلوك الاجتماعي السلبي كمحاولة للفت الانتباه. ولكي يتعلم الأطفال كيفية الشعور بالانتماء إلى المجموعة، من الضروري معرفة تاريخهم الاجتماعي الذاتي. إنهم يريدون أن يظهروا اعتزازهم بأسرهم، ويريدون لفت انتباه الجميع إليهم، وإلى قدراتهم، وأحلامهم، ونظرتهم إلى صفهم المدرسي. بمعنى آخر يريد الطفل أن ينظر إليه الآخرون باحترام وتقدير لشخصيته، ولما يتمتع به من قدرات وإمكانات، وعلى أنه شخص لديه مخططاته الجدية للمستقبل، ولديه رأيه ووجهة نظره الخاصة به.

هناك بعض الأطفال الذين يواجهون صعوبة في الإحساس بأنهم جزء من الجماعة. فالأطفال الذين يقيمون أنفسهم تقييمات متدنية، كالخجولين أو فاقدي الثقة بالذات، كل هؤلاء يخشون أن يكتشف الآخرون نقاط ضعفهم، لهذا يحاولون الابتعاد عن الاختلاط بالآخرين. وغالباً ما يمر هؤلاء عبر اختبارات حياتية سلبية، ويحتاجون إلى الكثير من الوقت ليتعلموا تدريجياً الثقة بالتلاميذ في الصف وبالمعلمين. هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى الكثير من الوقت ليدركوا بأنهم ليسوا الوحيدين «الذين يختلفون عن الآخرين»، وإنما كل إنسان آخر هو ذاتية مستقلة غير متكررة ولا تشبه الآخرين، وإضافة إلى جوانبها الإيجابية تحمل نقاط ضعف أيضاً. ولا يكون الأطفال الذين يتجنبون الآخرين من أطفال الأسر التي تعاني

المشكلات فقط، فغالباً ما يكون هؤلاء من الأطفال الحساسين الذين يعانون من فقدانهم لشيء ما، أو من أحداث درامية هزت أسس ثقتهم بالعالم: موت شخص مقرب، طلاق الوالدين، جلوس الوالدين عاطلين عن العمل أو فقدانهم لعملهم، تغيير مكان السكن، فقدان صديق.. في هذه الحالات يجب أن يتحلى المربي بالصبر ليتمكن من تخليص الطفل من شعوره بالعزلة والوحدة.

بإمكاننا ان نزرع الأمل في الأطفال:

أهم وظيفة يؤديها المربي هي تقوية ثقة الطفل بأنه قادر على التحكم بحياته لوحده. فمن المهم جداً تعويد الطفل أن يعتز بتاريخه الشخصي، وأن ينظر بأمل نحو المستقبل. فالأمل هو ذلك الأساس الوجودي الذي يساعد الإنسان على تحمل واجتياز الظروف القاسية. عندما يكون كل شيء على ما يرام فلا حاجة للأمل. الأمل يعطي الإنسان إمكانية الاستمتاع بالحياة مع كل ما فيها من هموم ومشكلات، ويعطي قوة داخلية للكبير والصغير، وتجعل الإنسان طموحاً في حياته.

بعد قراءة هذا الكتاب يمكنكم أن تلاحظوا أن الأمل أساس بنيت عليه الكثير من الحكايات الخيالية عن رحلات في عالم العجائب. إضافة إلى هذا كله فإن الأمل هو ذلك الشيء الذي لا يمكن أن نشعر من دونه بالثقة بقوانا الذاتية، وقد يكون أحياناً مصدر حكمة غير خاضعة لسلطة الوعي.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال معنى الاحترام:

المعلم - المربي الجيد هو الذي لا يقتصر تفاعله أثناء الحصة الدرسية على نقل المادة العلمية فقط، بل ويركز على الاحترام المتبادل بينه وبين تلاميذه. والاهتمام بشؤون التلاميذ يجب ألا يظهر بصيغة واضحة ومباشرة، بل يجب أن يظهر عبر تصرفات معينة تهدف إلى التعرف بشكل أفضل على التلاميذ، والتعرف تدريجياً على تاريخ حياة كل واحد منهم، مع ضرورة عدم الامتناع عن التفاعل مع أولئك الأطفال الذين قد يواجه المربي صعوبة في التعامل معهم. وبالنسبة لاحترام الطفل، فهو عكس الاهتمام، يجب إظهاره بصيغة مباشرة تترتب على سلوك الطفل وتأتي نتيجة لما يقوم به من أعمال.

يمكن إظهار احترام الكبير للصغير بأشكال مختلفة، على سبيل المثال: عندما يؤكد الكبير (المعلم) مسؤولية الصغار (التلاميذ) عن تصرفاتهم. ويشعر الطفل أن الكبير يحترمه عندما يوجه له أسئلة مثل: «ما الذي تعلمته من هذا الحدث؟» أو: «ما الذي تشعر به الآن؟» والاحترام في هذه الحالة يجب أن يتجسد بقدرة الكبير على سماع وجهة نظر الطفل بخصوص ما سئل عنه. كما يمكن للمعلم أن يظهر احترامه للتلاميذ بالابتعاد عن الإصرار على التعامل مع التلاميذ حسب الصفات النفسية لهم، أو وفق نقاط النقص عندهم. وكما يقولون: «لا يوجد من هو مريض عملياً بشكل مطابق لتشخيص حالته المرضية».

بمقدورنا أن نعلم الأطفال التفكير بوضوح، وتحليل الواقع:

إن المرحلة التعليمية المبكرة، أي مرحلة الطفولة المبكرة، هي المرحلة التي يجب أن يتعلم الطفل فيها التمييز بين التفكير والانفعال، بين الواقع والخيال. يجب أن نساعدهم على العيش في عالم الواقع، وأن نساهم في الوقت نفسه بصقل مخيلتهم بما يتناسب مع تنمية القدرات الإبداعية الفكرية والفنية والبحثية عندهم.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال اتخاذ القرارات الفردية والجماعية:

الصغار مثلهم مثل الكبار يحاولون التصرف بشكل سليم، لكنهم يتعجلون أحياناً، وقد لا يعرفون ما هو صحيح وسليم وما هو غير سليم، ولا يلاحظون في معظم الحالات ما يتوفر لهم من إمكانات. بمقدورنا أن ننمّي عندهم خبرة البحث وتحليل مختلف الاحتمالات الممكنة لاتخاذ القرار وطبيعة القرار. يمكن أن نتدرب معهم على كيفية اتخاذ القرارات العادلة وسط المجموع «في الجماعة»، واتخاذ القرارات الجماعية. كما يمكننا أن نساعد الأطفال على رؤية وإدراك تلك الإمكانات التي تقوم ثقافتنا الاجتماعية بكبتها أو تشويهها. على سبيل المثال، يمكن لفت انتباههم إلى أن أفضل هدية نقدمها للآخرين هي قضاء الوقت معهم والاهتمام بهم وليست بالضرورة الأشياء باهظة الثمن. ومن المفيد جداً أن يسمع الأطفال عبارات توجيهية جميلة، على سبيل المثال، أن يقول المعلم: «الأسرة الغنية هي تلك الأسرة التي يمكنها أكثر من غيرها أن تراقب مجتمعة غياب الشمس».

بمقدورنا أن نعلم الأطفال التعاطف مع الآخرين والشعور بهم (التألم لألمهم):

يمكن تحفيز هذه الصفة في شخصية الطفل بأن نركز انتباهه على ما يفكر به الآخرون وما يشعرون به، وعلى أحاسيسهم. يمكننا أن نعلمهم أن يضعوا أنفسهم مكان الشخص الآخر، أن يتفهموا ويحسوا بالعالم الداخلي للأشخاص الذين من جيل آخر، أو من سنّ مختلفة، أومن ثقافة أخرى، أو من أوساط اجتماعية غير وسطه، وبعادات وتقاليد مختلفة. وإذا تواجد في صف واحد طلاب من مختلف الثقافات والقوميات، فإن هذا سيعطي الطفل إمكانية أكبر ليطور في داخله المحاكاة.

عندما يتحدث الأطفال في جو هادئ مريح عن حياتهم، تجري عملية مهمة يحاول الطفل أن يرى بواسطتها العالم، ولو لبعض الوقت، بعين شخص آخر. في هذه الأثناء يمكن أن نوصل إلى الطفل فكرة وجود الكثير من الأساليب المختلفة للتعبير عن الحب في الحياة. يُمضي الكثير من الأشخاص حياتهم بحثاً عن طريقة للتعبير عن الحب ولا يجدون هذه الطريقة أحياناً، في الوقت الذي يمنحنا فيه وسطنا المحيط الحب بمختلف الأشكال والأساليب غير تلك الطريقة المعهودة أو الطريقة المنشودة. بما أن كل الناس يتعطشون إلى الحب، وإلى رؤية مختلف تجسداته والشعور بها، فإن القدرة على الشعور بالسعادة أمر رئيس ومهم للإنسان.

بمقدور المربي - المعلم أن يساعد الطفل على تنمية شخصيته:

إذا أردنا للطفل أن يكبر وينمو كشخصية مستقلة مميزة، يجب ألا نسمح بأن تصبح مطالبنا منه في تصرفه وتفكيره محوراً أساسياً يرتكز عليه في تكوين شخصيته. بل على العكس يجب أن نساعد الطفل على أن يتبع أهدافه ورغباته الداخلية الخاصة. عادة يتمكن الأطفال من إدراك أهدافهم الذاتية عندما يعبرون عنها في المجال الإبداعي: يكتبون، يؤلفون أجزاء موسيقية، يعزفون على الآلات الموسيقية، يرسمون أو يؤلفون مسرحيات طفولية أو أشعاراً.

بمقدورنا أن ننمي لدى الطفل الانفتاح والرجولة في التعبير عن رأيه بالآخرين:

الرغبة بالانتماء إلى المجموعة غالباً ما تعيق الطفل عن إقامة علاقات طبيعية مع أبناء جيله. وخشية أن يخربوا العلاقة مع أشخاص أكثر أهمية فإن الأطفال

غالباً ما يتبعون سلوكيات مشابهة للكبار، وتحديداً: التزام الصمت عندما يتعرض لما يزعجه، أو يكبح رغباته لمصلحة رغبات الآخرين، أو لا يعبر عن وجهة نظره. من المهم جداً تحضير الأطفال لتقوية علاقة تبادلية بينهم وبين التلاميذ في الصف، وكذلك مع المعلم. وهذا سيؤمن الانفتاح والصدق والتعامل الحيوي بين الجميع.

بمقدورنا أن نعلم الطفل ونساعده كي يتجاوز خوفه وقلقه:

لهذا علينا أن نفسح المجال للأطفال كي يتحدثوا عن مشكلاتهم والأمور التي تؤلمهم، وأن نستمع إليهم باهتمام أثناء ذلك. وبمقدورنا أن نعلمهم كيفية توزيع الوقت وتنفيذ كل الواجبات، وتعليمهم استرخاء الروح والجسد والاستمتاع بوقت الراحة.

بمقدورنا أن نظهر للأطفال كيف يمكن العيش دون عنف:

عندما يكون الطفل غاضباً أو منزعجاً يجب أن نساعده كي يعبر بحرية عن مشاعره دون عدوانية ودون الدخول في نزاع. بمقدورنا أن نساعد الطلاب والتلاميذ في حل ما ينشب بينهم من خلافات دون اللجوء إلى العنف، وأن نعلمهم السيطرة على غضبهم والتحكم به. ويمكن أن تساهم هذه الألعاب بامتصاص الغضب منهم.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال التوازن بين السعي إلى الحرية الذاتية والعلاقات مع الآخرين:

أول ما يجب أن نأخذه بالحسبان هو أن الحضارة الحالية وثقافات العصر وقوانينه تؤمن حماية للحرية الفردية أكثر بكثير مما كان عليه الوضع في مختلف المراحل والعهود السابقة من تاريخ البشرية. إن صناعات الدعاية والإعلان موجهة نحو تلبية وإشباع المصالح الأنانية للفرد، ونحو سعيه لتحقيق السعادة الذاتية والإشباع السريع للرغبات الفردية. إن ثقافة العصر الحديث تقوم على التنافس وتجعله ركيزة في الحياة، مما يؤدي إلى تأجيج الرغبات وجعلها سريعة وجامحة وقوية مقارنة بالانفعالات الاجتماعية الأخرى التي كثيراً ما نفتقد وجودها مؤخراً. مع كل أسف إننا مضطرون للاعتراف بأن مصالح الفرد أصبحت مركز اهتمام العلوم النفسية والطب النفسي، حيث يتم التركيز على حقوقه ورغباته وحالات انزعاجه. لكن

أحداً لا ينتبه في غضون ذلك إلى أن جعل الفرد الشغل الشاغل لهذه العلوم يزيد من خطر العزلة والانطواء على الذات، ما يؤثر بالطبع في مستوى العلاقات الاجتماعية بين مجموع الأفراد. وللابتعاد قدر الإمكان عن هذه الظاهرة السلبية سعينا جاهدين في وضعنا لهذه التمارين الابتعاد عن عنصر التنافس فيها.

بمقدورنا مساعدة الأطفال على بلوغ حالة التوازن الداخلي:

هذا يعني أننا نفكر مسبقاً وبكل دقة لاختيار تلميذ معين نرى أنه يحتاج إلى المشاركة في لعبة معينة، على سبيل المثال نختار أحياناً تصرفاً معيناً أو لعبة ما للأطفال المتميزين المتفوقين الذين قد يبدون ردة فعل سريعة لمجرد التلميح بأنهم لا يقومون بتنفيذ عمل ما كما يجب، أو للأطفال الحماسيين أكثر من اللازم، أو للأطفال الهادئين إلى درجة عدم القدرة على التغيير السريع لمخططاتهم أو الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى. فإننا باختيار التمارين المناسبة نقدم ما هو مفيد لهؤلاء الأطفال إذا علمناهم الاسترخاء، واللجوء إلى مخيلتهم الذاتية للمساعدة عند الحاجة. فالألعاب الموجهة لتعويد الطفل وتعليمه على التعاطف مع الآخرين والشعور بهم تكون مفيدة جداً للأطفال الأنانيين والمعتزين بالذات.

والأطفال فاقدو الثقة بالنفس يمكنهم تطوير الصفات التي يشعرون أنها ضعيفة في شخصيتهم بمساعدة الألعاب المذكورة تحت عنوان «كيف تحقق النجاح؟» و «الترفع الاحترام بالذات». وبالطبع فإن هذه الألعاب ستكون مفيدة للأطفال عموماً، ومع هذا سيكون من الرائع أن تتمكنوا من اختيار اللعبة آخذين بالحسبان الصفات الشخصية للطفل الذي يحتاج لمساعدتكم، وتجدون أن اللعبة التي تختارون هي مناسبة له وستساعده على بلوغ حالة التوازن الداخلي.

بمقدورنا أن ننمي لدى الطفل الشعور بالفكاهة:

«إن الحياة بطبيعتها معقدة جداً دون الحاجة إلى الشعور بأننا تعساء» (جانا مورو). حاولوا قدر المستطاع إظهار الحس بالفكاهة، فإنكم تظهرون للأطفال بذلك أن الحياة جميلة ويمكن تحملها بكل بساطة، حتى في المواقف الصعبة حاولوا أن تجدوا ما هو مضحك واسمحوا لأنفسكم بالضحك.

ستجدون في هذا الكتاب الكثير من الألعاب التي تهدف إلى المرح والضحك. ونعتقد أن فكرة تغيير النظام ولو مرة في الأسبوع ليست سيئة، وذلك بأن تنفذ الحصة التدريسية مع فسح المجال أمام الأطفال برواية القصص المضحكة والفكاهات. بهذا الشكل ستلاحظون تراجع عدد التصرفات التي قد تشوش على الدرس، لأن الأطفال يعرفون الآن أنه هناك وقت في المدرسة مخصص للمرح وإطلاق أحاسيسهم الفكاهية. حتى إنهم سيحاولون التقليل من رواية القصص أثناء الدروس والإبقاء عليها لروايتها أثناء الحصة المخصصة لذلك.

بمقدورنا ان نساعد الأطفال عل تنمية الجوانب القوية في شخصيتهم:

غالباً ما ينظر المجتمع الحديث إلى الأطفال باعتبارهم مستهلكين مستقبلين، فيفرض عليهم أن تكون لديهم الكثير من الرغبات والمتطلبات، وفي الوقت نفسه يتم تشجيعهم وحثهم على الإشباع السريع لهذه الرغبات وتحقيقها وتلبية متطلباتهم. من هنا فإن ما يكتسبه الطفل من معارف وخبرات حياته المدرسية ومن حياته مع الأسرة، إضافة إلى مختلف العمليات والمواقف الحياتية التي تساعده في صقل صفاته الشخصية، كلها عناصر مهمة يحملها الإنسان معه إلى حياته المستقلة في الوسط الاجتماعي. ولعل القدرة على التعاطف مع الآخرين والشعور بهم، إضافة إلى القدرة على تحمل المسؤولية عن كل ما يقوم به الإنسان من أعمال هما أهم صفتين يجب اكتسابهما منذ الصغر. ويحتاج زرع هذه الصفات في شخصيته الإنسان إلى الكثير من الجهد والوقت، لهذا كلما بكرنا في تنمية هذه الجوانب من الخبرة في شخصية الطفل، نكون أكثر ثقة بأنه سيظهر هذه الجوانب الإيجابية المهمة جداً للحياة الاجتماعية في أكثر المواقف تعقيداً وشدة. جميعنا نعلم أن الطفل سيواجه عاجلاً أم آجلاً (عندما يكبر) ظروفاً معقدة وشروطاً قاسية في دخوله في أسواق العمل، حيث الطلب شبه معدوم مقارنة بالعروض الكثيرة. هنا تكون قدرة الإنسان على العمل الجماعي عنصراً مهماً في إيجاد موقع عمل مناسب، لكن في الوقت نفسه، ومع القدرة على العمل الجماعي، لا بد من الحفاظ على الاستقلالية الذاتية. ولن ينجح إلا ذلك الإنسان الذي يتمكن من التماسك

وتحمل مختلف الظروف المعقدة حتى النهاية، والقادر على الجمع بين التفاعل مع المجموع من جانب مع الحفاظ على استقلاليته من جانب آخر.

لهذا من الضروري أن يلاحظ الأطفال أن علاقتكم معهم لا تقتصر على الحب، بل وعلى تحملكم لتصرفاتهم وتعاملهم معها بهدوء وتعقل.

قد تبدو التمارين (الألعاب) الواردة في هذا الكتاب معقدة بعض الشيء لتنفيذها في المدرسة التي ينظر إليها الأكثرية على أنها مكان تقتصر وظيفته على المادة التعليمية. لكن ومع وظيفتها في تعليم الأطفال هناك مهمة أخرى للمدرسة، ألا وهي إعداد الأطفال للمستقبل والحياة المستقلة، وتربيتهم اجتماعياً. يجب أن تصبح هذه المهمة واحدة من المهمات الرئيسة للمدرسة. يجب أن تتحول المدرسة إلى عنصر توازن بالنسبة للمجتمع الحديث الذي يتزايد فيه دور التقنيات الحديثة على حساب تراجع مستوى العلاقات الاجتماعية الطبيعية والضرورية للإنسان، وحيث تقوم العلاقات في معظمها على مبادئ قوانين السوق والعرض والطلب. يجب أن تؤدي المدرسة دورها في إعادة الصبر وتحمل الناس لبعضهم والاحترام المتبادل بين الأفراد، كما بوسع المدرسة أن تساعد الأطفال على رؤية معاني الحياة وقيمها. ويجب على المدرسة أن تؤدي دور محامي الدفاع عن الأطفال في ظل تزايد التعقيدات وتنوعها. إن علم التربية والتربويون مدعوون لتوجيه الأطفال نحو درب الحياة الذي سيعلمهم تحمل المسؤوليات وتنمية الاستقلالية والاعتماد على الذات. جميعنا نود أن يكون أطفالنا قادرين على الحب؛ أن يكونوا مبدعين ولطيفين طيبين. نريد أن يتمتعوا بالرجولة المطلوبة لاتخاذ القرارات وإيجاد حلول للمشكلات التي تواجه الجميع وتواجه كوكبنا. وبأن يكون لديهم حس بالانتماء ليس إلى قومهم فقط، بل بالانتماء للبشرية كلها.

الفصل الأول

ما الذي علينا أن نفعله في مواجهة العنف والغضب؟

حالـــــــة الطقـــــــس

الهدف:

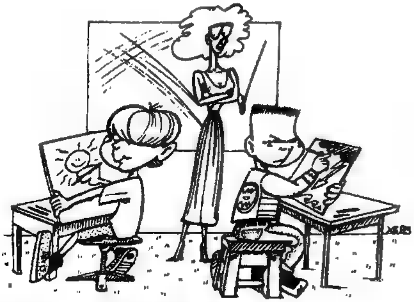
تكون هناك أيام يشعر فيها الأطفال (وحتى المعلمون) بأنهم (ليسو على ما يرام). من الممكن أن يكونوا تحت تأثير الكآبة، أو الشعور بالضيم، أو السخط والغضب، ويرغبون بأن يتركوا بهدوء مع أنفسهم. عندما يحصل الأطفال على حق أن يبقوا فترة ما مع أنفسهم دون تدخل خارجي نجد عندها أنهم يعودون بسهولة إلى الوضع الطبيعي، ويشعر الطفل أنه تغلب على مشاعره، فينضم بسرعة إلى جو الصف. بمساعدة هذا التمرين.

يعطي المعلم للتلميذ فرصة لأن يفهم بأنه معترف بحقه في أن يكون لوقت ما غير اجتماعي. في الوقت نفسه يتعلم الأطفال الآخرين احترام مثل هذه الحالة النفسية لكل إنسان.

الأدوات:

ورق وألوان شمع.

التعليمات:



يكون كل منا في بعض الأحيان بحاجة لأن يكون وحيداً مع ذاته. من الممكن أن تكونوا قد استيقظتم مبكرين أكثر من المعتاد، وتشعرون بأنكم لم تأخذوا كفايتكم من النوم، من الممكن أن يكون هناك شيء ما قد عكر مزاجكم. عندها من الطبيعي جداً أن يترككم الآخرون لتبقوا منفردين مع ذاتكم بهدوء لبعض الوقت، لتتمكنوا من إعادة توازنكم الداخلي.

إذا ما تعرضتم لمثل هذا الموقف، بإمكانكم أن تشعرونا بأنكم ترغبون بالانفراد مع ذاتكم، وأن لا يقترب أي كان منكم. يمكن القيام بذلك هكذا: بإمكانكم أن تعرضوا لأبناء صفكم (حالة الطقس عندكم) عندها سيفهم الجميع انه يجب ترككم بهدوء لبعض الوقت.

خذوا طبق ورق، وألوان شمع وارسموا لوحة تعبر عن مزاجكم في مثل هذه الحالات. أو اكتبوا بأحرف كبيرة ملونة كلمة «تحذير عاصف». بهذه الوسيلة بإمكانكم أن تفهموا الآخرين بأن الطقس عندكم سيء الآن، ومن الأفضل عدم الاقتراب منكم. إن كنتم تشعرون بأنكم بحاجة إلى الهدوء عليكم وضع مثل هذه الورقة أمامكم على المقعد لكي يعرف الجميع ذلك. عندما تشعرون بأن وضعكم أصبح أفضل بإمكانكم إعطاء إشارة بالانسحاب (انتهاء الحالة) لهذا ارسموا لوحة صغيرة تبرزون فيها بدء ظهور الشمس من خلف المطر والغيوم، أو اعرضوا بلوحتكم أن الشمس بالنسبة لكم تشع منيرة كل شيء.

من فضلكم توسعوا في استخدام حالة الطقس عند الأطفال، وسيكون من المفيد جداً أن تصبح هذه عادة لديهم. هذا يجعل الجو في الصف أكثر انسجاماً، ويعلم الأطفال أن يحسبوا حساب مزاج بعضهم بعضاً. سيكون من الجيد جداً لو أنكم تعرضون بأنفسكم على الأطفال الحالة الشخصية للطقس عندكم مما سيسمح لهم بأن يأخذوا بالحسبان وأن يتفهموا مزاج الكبار وحالتهم النفسية.

اللعبة ٢ **من ٦ سنوات**

حجر صغير في الحذاء

الهدف:

هذه اللعبة عبارة إعادة إبداعية لواحدة من قواعد النشاط المتبادل داخل الفريق: «المشكلات - في المقدمة». نستخدم في هذه اللعبة استعارة بسيطة ومفهومة من قبل الطلاب، والتي بواسطتها يستطيعون أن يخبرونا عن الصعوبات التي تواجههم حال ظهورها. من المفيد القيام بهذه اللعبة من وقت إلى آخر كطقس جماعي من أجل أن نحفز حتى الأطفال الأكثر خجلاً لكي يتحدثوا عن ما يشغل

بالهم وعن مشكلاتهم. شجعوا الأطفال أن يستخدموا تلقائياً بشكل عفوي الجملة الطقسية «لدي حجر في حذائي». عندما يشعرون كل مرة بأي صعوبة، وعندما يكون هناك ما يزعجهم أو أنهم غاضبون من شخص ما، أو عندما يشعرون باستياء أو إهانة أو لأسباب أخرى تعيق تركيز انتباههم على الدرس.

التعليمات

اجلسوا من فضلكم في دائرة واحدة تضم التلاميذ كافة والمعلم. هل بإمكانكم أن تحدثونا ما الذي يحدث عندما يكون في حذائكم حجر صغير؟ من الممكن أن هذا الحجر لم يزعجكم بقوة في بادئ الأمر، وتبقون الأمر على حاله. من الممكن كذلك أن يحدث التالي: أن تنسوا هذا الحجر المزعج وتستلقوا لتناموا، وعند استيقاظكم صباحاً تلبسون الحذاء ناسين إخراج الحجر من الحذاء. ولكن بعد بعض الوقت ستشعرون بألم في القدم. في نهاية الأمر ستشعرون بأن هذا الحجر الصغير قد أصبح قطعة من صخرة. عندها تخلعون حذائكم وتخرجون منه الحجر. ولكن عندها من الممكن أن تكون القدم قد جرحت وتتحول المشكلة الصغيرة إلى مشكلة كبيرة.

عندما نغضب، نكون منزعجين أو قلقين من شيء ما، فإننا في بادئ الأمر نتقبل هذا الأمر كحجر صغير في الحذاء. إن اهتمامنا بإخراج هذا الحجر في الوقت المناسب، يبقي القدم سليمة، وفي حال عدم القيام بذلك فإنه من الممكن أن تظهر مشكلات ليست بالقليلة.

لذا من المفيد دائماً كما للكبار كذلك للأطفال أن يتحدثوا عن مشكلاتهم مباشرة عند الشعور بها. إن قلتم لنا «لدي حجر صغير في حذائي». فإننا جميعاً سنعرف بأن هناك شيء ما يزعجكم وبإمكاننا التحدث في هذا الأمر. أريد أن تفكروا حالاً بشكل جيد ألا يوجد في هذه اللحظة شيء ما يزعجكم. قولوا عندها «لا يوجد في حذائي حجر صغير» أو «لدي حجر صغير في حذائي». ولا يعجبني أن أحمد (أماني)، يسخر من نظاراتي حدثونا ما الذي يزعجكم كذلك.

أعطوا الأطفال إمكانية القيام بتجارب مع هاتين الجملتين حسب حالتهم. من ثم ناقشوا بشكل منفرد «الحجارة الصغيرة» التي سيسمونها.

إطـــــــلاق البخـــــــار

الهدف:

نعمل في هذه اللعبة على الغضب والضيم الذي من الممكن أن يظهر نتيجة العلاقة المتبادلة بين الأطفال، وكذلك بين الأطفال ومعلميهم. هذه اللعبة صالحة للتلاميذ الكبار، أولئك الذين باستطاعتهم أن يأخذوا على عاتقهم مسؤولية تصرفاتهم. من المفيد استخدامها من وقت لآخر من أجل المحافظة على الجو النفسي في المجموعة، من أجل أن تبقى العلاقة بين التلاميذ مفتوحة، وحتماً من أجل ألاّ يقع في الصف صدام بين بعضهم بعضاً كمجموعات. من المهم جداً استخدام هذه اللعبة في المجموعات التي يسيطر العداء والعدوانية عليها، فإنكم خلال اللعب بإمكانكم إعطاء طفل آخر اتصال عكسي سلبي، وعندها كل تلميذ بإمكانه أن يحل بشكل مستقل (لوحده). مقدرا تغيره لسلوكه بما يتوافق مع عدم رضا أبناء صفه.

التعليمات

اجلسوا من فضلكم جميعاً في دائرة واحدة. أريد أن اقترح عليكم لعبة، تسمى «إطلاق البخار». يتم اللعب فيها على النحو التالي:

بإمكان كل واحد منكم أن يقول للآخرين ما الذي يزعجه، أو من أي شيء هو غاضب. توجهوا من فضلكم في هذه الحالة إلى شخص محدد بعينه. على سبيل المثال: «ألينا»(رنا) أنا انزعج كثيراً عندما تقولين أن الفتيان كافة حمقى «أو» فيديا (فاروق) أنا أخرج عن طوري عندما نكايةً بي تلقي بأغراضي عن مقعدي.

لا تحاولوا من فضلكم أن تبرّروا أفعالكم عندما يشتكون منكم. بل اسمعوا بكل انتباه كل ما يودون قوله لكم. سيصل الدور لكل واحد منكم لـ «يطلق البخار». إن كان لا يوجد عند أحدكم ما يشكو منه فيجب عليه بكل بساطة أن يقول:

«إلى الآن لم يتراكم عندي أي شيء ولست بحاجة لأن «أطلق البخار». والآن فكروا بما قالوه لكم. في بعض الأحيان بإمكانكم أن تغيروا بداخلكم ما يسبب الإزعاج للآخرين، وفي بعض الأحيان أنتم لا تستطيعون أو لا ترغبون بتغير أي شيء. هل سمعتم عن شيء ما، والذي بإمكانكم وترغبون بتغيره في داخلكم؟ إن كان نعم فبإمكانكم أن تقولوا مثلاً: «أنا لا أريد لاحقاً أن أقول أن الفتيان كافةً حمقى.. أنا لن أقوم لاحقاً برمي أغراضك عن مقعدك».

اللعبة [illegible] من [illegible] سنوات

التـــــــــــــــــــــــدافع

الهدف:

بمساعدة هذه اللعبة بإمكان الأطفال أن يتعلموا التخلص من عدوانيتهم من خلال اللعبة والحركة الإيجابية. باستطاعتهم أن يتعلموا أن يقيسوا (يقيموا) قوتهم وأن يستخدم كل طفل جسمه في اللعبة. يتعلمون المحافظة على القواعد ومراقبة نشاط حركاتهم.

إن كنتم تلعبون لعبة «التدافع» داخل مبنى يجب أن تعملوا على أن تكون هناك مساحة فارغة بما فيه الكفاية للقيام بمثل هذه اللعبة. حتماً إن القيام بهذه اللعبة في الهواء الطلق على الحشيش سيشعر الأطفال بسعادة أكثر.

التعليمات

انقسموا إلى أزواج، قفوا بمسافة ذراع كل عن الآخر، ارفعوا أيديكم على مستوى الكتف وضعوا أكفكم فوق أكف زميلكم الواقف أمامكم (شريككم في اللعبة) وابدؤوا عند تلقي إشارة مني بدفع شريككم بأكفكم، حاولوا أن تزحزحوه عن مكانه. إن استطاع شريككم أن يدفعكم إلى الخلف حاولوا أن تعودوا إلى مكانكم. واضعين إحدى قدميكم في الخلف وعندها سيكون لديكم نقطة استناد رائعة.

كونوا حذرين ومنتبهين بحيث لا يسبب أي منكم ألماً للآخر. لا تدفعوا بشريككم إلى الحائط أو إلى أية قطعة من قطع الأثاث. في حال مللتم أو تعبتم اصرخوا «توقف». عندما أصرخ أنا «توقف» على الجميع أن يتوقفوا في الحال.

هل أنتم مستعدون؟ انتباه. استعدوا. ابدؤوا. فليتدرب الأولاد على ذلك مرتين. ليتمكنوا من فهم لعبة التدافع، وسيسيطر على المجموعة جو أكثر انفتاحاً. بإمكانكم أن تطلبوا من الأطفال أن يختاروا شركائهم في اللعبة، والذين كانوا قد غضبوا منهم في وقت ما.

بإمكانكم من وقت لآخر أن تدخلوا تعديلات على اللعبة فعلى سبيل المثال بإمكان الأطفال التدافع مصالبين أيديهم أي: باليد اليسرى يدفع اليد اليسرى لشريكه وباليد اليمنى يدفع اليد اليمنى لشريكه. بإمكان الأطفال التدافع بالظهر (ظهر لظهر). ممسكين بأيدي بعضهم بعضاً وهذا أفضل من أجل التوازن. كما وبإمكان الأطفال منحنين باتجاهين مختلفين التدافع بمؤخراتهم.

التحليل:

- ما مقدار إعجابك بهذه اللعبة؟
- من اخترت شريكاً لك؟
- هل تدافعت بكل قوتك؟
- عندما لعبتم هل دفعتم شريككم أكثر أم أنكم كنتم تتصدون له؟
- هل لعبتم أنتم وشريككم بشرف؟
- ما الذي فكرت به من أجل أن تنتصر؟
- هل دفعت شريكك بكل قوتك أم أنك أمسكت نفسك؟
- ما الذي تشعر به الآن حيال شريكك؟

اللعبة ٤ **من ١٠ سنوات**

فضلاً على ذلك

الهدف:

هذه اللعبة دواء رائع ضد عدم الرضى، اللا مبالاة والخمول والمزاج السيئ. إن لاحظتم أنه يسود في الصف مزاج سيئ كأن يكون الأطفال قد أرهقوا، أو يعانون من خيبة أمل أو ينتظرون مذاكرة لا يحبونها، عندها اقترحوا عليهم أن يلعبوا لعبة

«فضلاً على ذلك».. بهذا الشكل يستطيع الأطفال من خلال اللعب أن يعبروا عن احتجاجهم وشكواهم، ومشاعرهم السلبية وعندها لا يتحول عدم رضاهم إلى عنف.

التعليمات

كل منا يرغب في بعض الأحيان أن يشتكي من شيء ما أو أن يدمدم متذمراً. في بعض الأحيان لأن اليوم هو الأحد (المقصود هنا أول أيام العمل بعد الراحة الأسبوعية)، وفي بعض الأحيان لأن المطر يهطل. وفي بعض الأحيان لأنهم بدلوا درس الرياضة ...الخ.

توزعوا إلى أزواج وقفوا كل واحد أمام رفيقه. بإمكانكم مباشرة أن تحدثوا بعضكم بعضاً عن الأمور التي تزعجكم ولا تسركم وأن تشتكوا من الحياة بكل قوة. تخاطبون بعضكم بعضاً مبتدئين الحديث بجملة «فضلاً على ذلك».. وهذا من الممكن أن يكون هكذا:

عدنان: «فضلاً على ذلك، فإن كنزتي التي أحبها ما زالت في المصبغة».

علي: «فضلاً على ذلك فقد كان مزاج والدي منذ الصباح سيئاً».

عدنان: فضلاً على ذلك فانا لم أكن أرغب اليوم بشكل عام أن أتي إلى المدرسة».

علي: فضلاً على ذلك فأنا بشكل عام لا أرغب اليوم بكتابة الإملاء».

من المفيد الاستمرار بهذه اللعبة *دقيقتين* أو *ثلاث دقائق*.

اللعبة ٦ **من ٥ سنوات**

تقطيع الأخشاب

الهدف:

تساعد هذه اللعبة في الترفيه عن النفس عند وجود حالة عامة من الإرهاق والملل في الصف، والتحول إلى نشاط فعال بعد العمل جالساً لمدة طويلة. بإمكان الأطفال أن يشعروا بتراكم طاقتهم العدوانية وأن يستخدموها في اللعبة. إضافة على ذلك فإن الصراخ خلال اللعب سيساعد على إنعاش الرأس ويحسن التنفس. تحتاج هذه اللعبة إلى الكثير من الأماكن.

التعليمات

هل قام أي منكم بتقطيع الأخشاب ولو لمرة واحدة؟ من باستطاعته أن يرينا كيف يتم ذلك؟ كيف يجب أن نمسك البلطة، في أية وضعية يجب أن تكون الساقان عندما تقطع الأخشاب؟

قفوا في وضعية بحيث يكون حولكم مساحة فارغة قليلة تخيلوا بأنه يتوجب عليكم أن تقطعوا الأخشاب وأمامكم بعض القطع من جذوع الأشجار. اروني قطر جذع الشجرة التي تودون تقطيعه. ضعوه على الجذمور[1]. وارفعوا البلطة عالياً فوق رأسكم. بإمكانكم في كل مرة عندما تهوون بالبلطة على الجذع الذي تنوون تقطيعه أن تصرخوا بأعلى صوتكم «هه»، ومن ثم تضعون القطعة التالية التي تودون تقطيعها. بعد دقيقتين ليقل لي كل واحد منكم كم قطعة قطع.

اللعبة ٧ **من ١٠ سنوات**

الملاكمة الدنماركية

الهدف:

بإمكانكم من خلال هذه اللعبة أن تثبتوا للأطفال أنه بإمكان العدوانية أن تكون بناءة. نحن نفهم من مقولة العدوانية البناءة إمكانية ترك (التخلي) عن المصالح الشخصية محافظين في الوقت نفسه على علاقات جيدة مع الشريك. يتوصل الكثيرون إلى ذلك بعد جهد كبير لأنهم تعودوا على أن العلاقات الجيدة مرتبطة بالسلوك الرفاقي، أما العدوانية - فمرتبطة مع الكثير من التنابذ مع الشريك.

التعليمات

من منكم باستطاعته أن يروي لي عن مناقشة جيدة كان طرفاً بها؟ كيف جرى ذلك؟ لماذا تعتبرون هذه المناقشة جيدة؟

عن أي شيء تناقشتم (ما موضوع المناقشة)؟

١- الجذمور: هو جذع شجرة ضخم مثبت في الأرض توضع عليه قطع الخشب التي يجب قطعها.

أريد أن أريكم كيف أنه بواسطة إصبع اليد الكبير بإمكانكم التوصل إلى مناقشة جيدة. تكون المناقشة جيدة ما دمنا ملتزمون بقواعد إجراء النقاشات ونشعر بالسرور لأن من نناقشه ملتزم هو الآخر بهذه القواعد. في الوقت نفسه لا توجد لدينا رغبة بأن نسيء لأحد.

انقسموا إلى أزواج وقفوا في مواجهة بعضكم على مسافة يد ممدودة (ذراع) بعد ذلك ضم قبضة يدك واضغط بها على قبضة شريكك باللعب بحيث يضغط خنصرك على خنصره وبنصرك على بنصره، وإصبعك الوسطى على إصبعه الوسطى، وسبابتك على سبابته قفا هكذا وكأنكما مرتبطان مع بعضكما. علماً أنه هكذا في الوقع: (ففي كل نقاش فإن المتناقشون بهذا الشكل أو ذاك مرتبطون بعضهم ببعض). وهكذا فإن ثمانية أصابع يضغط كل منها على الآخر أما الإصبعان الكبيران فتدور معركة بينهما. في بادئ الأمر يكون اتجاههما عمودياً إلى الأعلى من ثم أحدكما يعد حتى ثلاثة وعند العدد ثلاثة تبدأ الملاكمة ينتصر من يكون إصبعه الكبير في الأعلى ضاغطاً على الإصبع الكبير لشريكه على القبضة ولو لثانية. بعد ذلك بإمكانكم البدء بالجولة الثانية. هل فهم الجميع الهدف من اللعبة؟

يقولون بأن هذه اللعبة من اختراع الفلاحين الدنماركيين عندما كانوا يشعرون بالملل بسبب الشتاء الطويل عندهم هناك في الشمال. بإمكان الفتيات والفتيان أن يلعبوا هذه اللعبة لأن القوة لا دخل لها هنا بل المهم هو ردة الفعل وحدة النظر. كما وبالإمكان ربح الجولة بالخداع. فعلى سبيل المثال إن قمت بقفزة وبحركة مخادعة، وأن تذعن لوقت ما من أجل أن تستغل بعد ذلك حركة إصبع شريكك عندما تكون إلى الأسفل. مجربين اللعب بهذه اللعبة لجولتين ستشعرون بأنكم متمكنين منها أكثر فأكثر وستعجبكم هذه اللعبة بعد خمس جولات. اجعلوا وقتاً للراحة من أجل أن ترتاح اليد، واختاروا لأنفسكم شريكاً جديداً، انحنوا لشريككم عند وداعه شاكرينه على إجراء النزال بشرف.

نعـــــــــــــم ولا

الهدف:

إن هذه اللعبة كسابقتها موجهة من أجل رفع الشعور بحالة التعب والخمول، ومن اجل استنهاض قواهم الحياتية. الأمر الأكثر روعة في هذه اللعبة هو أن الذي يشارك فيها هو الصوت، لذا فإن لعبة «نعم وكلا» مفيدة بشكل خاص للأطفال الذين لم يكتشفوا إلى الآن أن صوتهم وسيلة هامة جداً لتأكيد ذاتهم في الحياة. إن الخلاف الغير حقيقي ينشط الجو النفسي في الصف، وكقاعدة (يزيل) التوتر.

يجب أن تأخذوا بالحسبان عند البدء بهذه اللعبة بأنه سيسود في الصف لفترة قصيرة جو من الضجيج والضوضاء الفظيعين.

الأدوات:

جرس صغير.

التعليمات

تذكروا للحظة كيف هو صوتكم. على الأرجح هادئ، على الأرجح مرتفع، على الأرجح متوسط.

يجب عليكم الآن أن تستخدموا كل قوة صوتكم. انقسموا إلى أزواج وقفوا في مواجهة بعضكم بعضاً، والآن سوف تعبرون عن معركتكم بالكلمات. قرروا من منكم سيقول «نعم» ومن سيقول «كلا». كل خلافكم سيتكون فقط من هاتين الكلمتين. بعد ذلك ستتبادلون الأدوار. بإمكانكم أن تبدؤوا بصوت هادئ جداً ثم ترفعوا وتيرته باستمرار حتى يقرر أحدكم أنه لا يستطيع أن يرفع صوته أكثر. من فضلكم استمعوا إلى صوت الجرس الذي أحضرته معي وتوقفوا حال سماعكم صوته. وقوموا بأخذ نفس عميق لعدة مرات. ألفت انتباههم إلى أنه من دواعي السرور أن يسود الهدوء بعد ذاك الهرج والمرج.

اللعبة ٩ من ٦ سنوات

تـــــوخ - تـــــيبي - دوخ

الهدف:

توخ - تيبي - دوخ هي وصفة أخرى من أجل إزالة المزاج السلبي وتجديد قدرات العقل، والقلب والجسد. يوجد في صميم هذه اللعبة تناقض هزلي. علماً أن الأطفال سينطقون هذه الكلمة «توخ - تيبي - دوخ» وهم غاضبون ولكنهم بعد فترة وجيزة لن يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من الضحك.

التعليمات

سأقول لكم الآن كلمة خاصة، إنها تعويذة سحرية ضد المزاج السيئ، ضد الانزعاج وخيبة الأمل، وباختصار هي ضد كل ما يفسد المزاج. من أجل أن تعطي هذه الكلمة تأثيرها الحقيقي يتوجب عليكم القيام بالتالي. ابدؤوا السير في الصف دون أن تتحدثوا مع أحد. ولكن ما أن تشعروا بالرغبة بالكلام توقفوا أمام احد التلاميذ وكرروا ثلاث مرات وبغضب شديد هذه الكلمة السحرية «توخ - تيبي - دوخ». في هذا الوقت يجب أن يقف التلميذ الآخر، وأن يستمع بهدوء كيف تلفظون الكلمة السحرية ويجب ألاّ يرد عليكم، ولكن إن أراد ذلك فيجب عليه أن يجيبكم بنفس الشيء ولكن بغضب أكثر بثلاث مرات «توخ - تيبي - دوخ». بعد ذلك تابعوا التجوال في الصف وبين فترة وأخرى توقفوا أمام أحد ما ومرةً أخرى بغضب شديد رددوا الكلمة السحرية. من أحل الحصول على التأثير الأفضل يجب أن تقولوها متوجهين إلى شخص محدد وهو الواقف أمامكم مباشرةً.

اللعبة ١٠ من ٨ سنوات

مـــــسرور - غاضـــــب

الهدف:

تكمن أهمية هذه اللعبة في أنها تساعد الأطفال على الشعور، ومعرفة ما الذي يفعلونه ويشعرون به عندما يكونون سعداء وعندما يكونون غاضبين.

إن وعي الأطفال الدقيق لمشاعرهم له أهمية كبرى في هذه اللعبة لأن هذا يعطيهم إمكانية اختيار طريقة تصرفهم فيما يرتبط بمزاجهم. وفي الوقت نفسه يلعب الوعي دور الكابح - إنها تعقد الاستجابة للغضب. إضافة إلى ذلك يستطيع الأطفال أن يفهموا بأن لديهم القدرة على التلاعب بمشاعرهم وهذا يعني مراقبتها والسيطرة عليها.

التعليمات

أغلق عينيك وفكر ما الذي تفعله وأنت مسرور، وما الذي تفعله وأنت غاضب. تصور نفسك أولاً أنك مسرور. ما الذي تفعله حينها؟ وأين تكون حينها؟ ومن يكون بقريك عند ذلك؟ ما الذي تشعر به في مثل هذه الحالة؟ وفي أي جزء من أجزاء جسدك تشعر بأنك مسرور؟ *(٢٠ ثانية)*.

الآن تصور أنك غاضب ما الذي تفعله؟ وأين أنت؟ ومن يكون بقريك؟ وفي أي جزء من أجزاء جسدك تشعر بالغضب؟ *(٢٠ ثانية)*.

فكر الآن في أي مزاج أنت مسرور أم غاضب؟ حتماً أنت تعرف أنك في بعض الأحيان تكون مسروراً، وأحياناً أخرى تكون غاضباً. حاول أن تحدد مشاعرك. افتح عينيك الآن فلقد أصبحت إما مسروراً أو غاضباً. ابدأ السير في الغرفة عبر عن هذا الشعور بكل الإمكانيات المتاحة. تنفس بسرور أو بغضب وتحرك بناء على ذلك المزاج، أصدر ضجيجاً وأصواتاً تتناسب مع هذا المزاج. يرجى أن تعبر عن مشاعرك دون أن تلتفت إلى بقية الأطفال *(دقيقة)*.

توقف الآن واثبت في هذا الجو الهادئ. بإمكانك الآن أن تتحول بهدوء إلى الوضعية المعاكسة. فإن كنت في بادئ الأمر غاضباً فكن الآن مسروراً، أما إن كنت قبل ذلك مسروراً فكن الآن غاضباً. تصرف الآن كما يتطلب منك هذا الشعور. تنفس وأصدر الأصوات المناسبة *(دقيقة)*.

توقف الآن مرة أخرى واثبت في هذا الجو الهادئ وحاول أن تعود بشكل تدريجي إلى حالتك الأولى. لاحظ ما الذي تغير في جسدك وكيف يتغير

تنفسك، ما الذي يحدث للعينين، كيف تتغير الأصوات التي تصدرها (٣٠ *ثانية*).

توقف ثانية واثبت والآن تصرف كما تريد وسمّ الشعور الذي تود أن تشعر به الآن.

التحليل:

- أي من المشاعر كان الأصعب عليك التعبير عنه؟
- كيف تم التحول من شعور إلى آخر؟
- أي المشاعر أعجبتك أكثر؟ ما الذي أعجبك فيها بالتحديد؟
- في بعض الأحيان يكون بإمكاننا تغيير مشاعرنا. هل تستطيع أنت ذلك؟

اللعبة ١١ **من ٩ سنوات**

الحـــــب و الغـــــيظ

الهدف:

عندما نشعر بالحب أو العداوة هذا يثير لدينا أحاسيس جسدية مختلفة. يتعلم الأطفال في هذه اللعبة توجيه الاهتمام إلى أحاسيسهم الجسدية بناء على الأحاسيس القوية التي يشعرون بها. بهذا يؤكدون لأنفسهم أنهم يستطيعون عند حد معين أن يسيطروا ويراقبوا انفعالاتهم الخاصة.

التعليمات

انقسموا إلى أزواج. قفوا في مواجهة بعضكم (فليقف كل واحد منكم في مواجهة الآخر) واختاروا من منكم سيقوم بهذا التمرين أولاً ومن الذي سيراقب عند ذلك.

★★★

أغلق عينيك وتخيل شخصاً ما تحبه كثيراً. ركز بشكل تام على شعور الحب ودعه يشتد. أين يقع هذا الشعور في جسدك؟ ما درجة حرارته؟. وما لونه

ما هو عند اللمس؟ ركز بالكامل على شعور الحب، والذي يتزايد أكثر فأكثر. حول إليه كل أفكارك ومشاعرك *(دقيقة)*.

الآن افتح عينيك واستمع إلى ما سيقوله شريكك في اللعبة عن ما لاحظه. الأسئلة التي توجهها للمراقب: «ما الذي رايته. هل تستطيع أن تخمن من تذكر بكل هذا الحب شريكك وما الذي كان يفكر فيه حينها»؟ تحدثوا مع بعضكم عن ما وجدتموه حينها. أسئلة إلى من قام بالتمرين: «أين يقع هذا الشعور في جسدك؟ هل بإمكانك أن تصف هذا الشعور بطريقة ما؟ *(دقيقتان)*.

أغلق الآن عينيك مرة أخرى وتخيل الإنسان الذي يخرجك عن طورك. ركز بشكل تام على شعور الغضب. فليشتد هذا الغضب أكثر فأكثر. أين يقع هذا الشعور في جسدك؟ ما درجة حرارته؟ وما لونه؟ ما هو الملمس الخارجي لهذا الشعور؟ ركز بالكامل أحاسيسك وأفكارك كافة على ذلك. *(دقيقة واحدة)*.

افتح الآن عينيك. وليقل لك شريكك باللعبة كل ما لاحظه. ما الذي رآه هذه المرة. في أي جزء من جسدك أحسست بهذه الكراهية؟ كيف بإمكانك أن تصف هذا الشعور؟ *(دقيقتان)*.

وليتبادل الأطفال الأدوار بعد ذلك. وتتكرر خطة اللعبة.

التحليل:

- ما الشعور الذي أحسست به أكثر - الحب أم الغضب؟
- هل يوجد شخص ما تحبه أحياناً وتكرهه أحياناً أخرى؟
- لماذا نحب الأناس الآخرين؟
- لماذا نحن في بعض الأحيان نغضب بشدة على أناس آخرين؟
- ما الذي يحدث عندما يكون إحساسنا بالغضب أكثر من الحب؟
- هل تعرف كيف بإمكانك وقف شعور الغضب؟

السلوك العدواني

الهدف:

يتمكن الأطفال خلال هذه اللعبة من إدراك ما الذي يطلقون عليه سلوك عدواني. كما وبإمكانهم إدراك سلوكهم العدواني الذاتي، وأن يدرسوا السلوك العدواني للغير.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات

ليأخذ كل منكم ورقة وقلماً وليكتب ما الصفات التي تجعلنا نحكم على شخص ما بأنه عدواني. على سبيل المثال: زوج من القبضات القوية، الصوت المرتفع، غلظته وقسوته الخ (اطلبوا الآن عدد من التلاميذ أن يعرضوا عناصر هذا السلوك وعلى بقية التلاميذ أن يحرزوا ما الذي يعرضه رفاقهم).

الآن أيّ عنصر من عناصر السلوك العدواني صادفت هنا في هذا الصف. ما الذي يبدو لك عدوانياً؟ متى تظهر أنت بالذات العدوانية؟ بأي شكل باستطاعتك أن تجعل الآخرين عدوانيين تجاهك؟

خذ طبق ورق آخر واقسمه طولياً في المنتصف. اكتب على اليمين كيف يظهر المحيطون بك عدوانيتهم تجاهك خلال اليوم الدراسي. اكتب على اليسار كيف تظهر أنت بالذات عدوانيتك تجاه الأطفال الآخرين في المدرسة. يمكن إعطاء هذا التمرين ١٠-١٥ دقيقة من زمن الدرس. بعد ذلك اطلبوا من التلاميذ أن يقرؤوا ما كتبوه.

التحليل:

- بإمكانكم أن تتصوروا أن واحداً منكم سيصبح مشاكساً محب للعراك أو «رامبو».
- هل يوجد مثل هؤلاء الأطفال، الذين يبدون عدوانيتهم لا بالقبضات بل بطرق أخرى؟
- لماذا حتى الأطفال والكبار غالباً ما يحاولون الشعور بتفوقهم محقرين الآخرين؟
- كيف يتصرف من كان ضحية للعدوان؟
- كيف تصبح ضحية: ما الذي يجب عمله حتى لا تصبح ضحية؟
- بأي شيء تظهر (تبدو) المساواة بين الأطفال؟
- كيف كان بالإمكان أن تصف سلوكك الشخصي؟

اللعبة ٧٣ **من ٨ سنوات**

الصراخ بدون صوت (الصامت)

الهدف:

من المهم جداً أن نعلم الأطفال ألاّ يشعروا في أكثر حالات الانزعاج والغضب أنهم ضحايا. لعبة «الصراخ الصامت» تساعد الطفل أن يشعر بنفسه مالكاً للموقف. تساعد اللعبة الأطفال أن يفهموا أن باستطاعتهم في نفس الوقت أن يسيطروا على أنفسهم وان يتخلصوا من التوتر، وهذا أساس جيد من أجل التفكير اللاحق كيف يمكن التخلص من المشكلات، والتي تعتبر سبباً لهذا التوتر.

التعليمات

أغلق عينيك وقم بعملية شهيق وزفير قوية ثلاث مرات. تصور نفسك أنك تسير في مكان هادئ ولطيف مريح حيث لا يزعجك أحد. تذكر شخصاً ما يثير أعصابك، يجعلك تغضب أو يقوم بعمل يؤذيك.

تصور بأن هذا الشخص يوترك أكثر فأكثر. وليشتد توترك. حدد عندما تبلغ الحد الأقصى من التوتر. من أجل ذلك عليك أن تصرخ بكل ما تملك من قوة ولكن بحيث لا يسمعك أي شخص آخر في الصف أي أن تصرخ بداخلك. من الممكن أنك تريد أن تصرخ: «كفى! توقف! اغرب عن وجهي»! افتح فمك واصرخ بهذه الكلمات بأقوى ما عندك. أنت وحيد في مكانك السري، هناك حيث لا يسمعك أحد. اصرخ مرةً أخرى. وفي هذه المرة اصرخ بقوة أكثر! وهكذا، الآن الوضع جيد.

أما الآن ففكر بإنسان يعقد حياتك. تصور بأنك بهذا الشكل أو ذاك تعيق هذا الشخص أن يثير غضبك كما في السابق. فكر بمخيلتك ما الذي باستطاعتك أن تقوم به من أجل ألاّ يعذبك بعد ذلك. *(دقيقة)*.

افتح عينيك الآن واحكي لنا ما الذي عايشته.

التحليل:

- هل استطعت في مخيلتك أن تصرخ عالياً جداً جداً؟
- من الذي تصورته على شكل الروح الشريرة؟
- ماذا قلت وأنت تصرخ؟
- ما الذي فكرت به من أجل إيقاف هذا الشخص؟

اللعبة ١٤ **من ٦ سنوات**

الملـــــــــــــــك

الهدف:

تعطي هذه اللعبة الأطفال إمكانية أن يكونوا في محل (مركز) الاهتمام لبعض الوقت، دون إرباك أحد أو الإساءة له.

هذا التمرين مفيد جداً للأطفال الخجولين والعدوانيين. حيث يمنحون الحق بالإعراب عن رغباتهم كافة غير خائفين «من فقدان ماء الوجه». بإمكانهم عند لعب دور الملك أن يظهروا بعض الكرم، وأن يظهروا جوانب

جديدة مكنونة داخلهم. بما أن للعبة حدودها المحددة بدقة فإن المشاركين كافة يشعرون بالأمان التام. يسمح تحليل اللعبة بعدم وجود «ضحايا» في نهاية اللعبة.

التعليمات

من منكم حلم في وقت ما أن يصبح ملكاً؟ ما المزايا التي يحصل عليها من يصبح ملكاً؟ ما الأمور الكريهة التي تنتج عن ذلك؟ هل تعرفون ما الذي يميز الملك الطيب عن الملك الشرير؟

أريد أن اقترح عليكم لعبة، والتي من خلالها باستطاعتكم أن تصبحوا ملوكاً، حتماً ليس للأبد بل فقط لدقائق عشر. أما بقية الأطفال فسيصبحون خدماً ويجب عليهم أن يقوموا بكل ما يأمرهم به الملك. حتماً من غير المسموح به أن يصدر الملك أوامر من الممكن أن تسيء أو تهين الأطفال الآخرين. ولكن بإمكانه أن يسمح لنفسه بالكثير. بإمكانه على سبيل المثال أن يأمر بأن يحملوه على أيديهم، أن ينحنوا أمامه، أن يعطوه الشراب، أن يرسلهم إلى مكان ما وهكذا. من يريد أن يصبح أول ملك؟

اسمحوا مع الوقت أن يصبح كل طفل ملكاً. وقولوا للأطفال مباشرة أنه سيأتي دور كل طفل ليصبح ملكاً. ممكن أن يكون طفلان أو ثلاثة ملوكاً دفعة واحدة. عندما ينتهي زمن حكم الملك اجمعوا أطفال الصف في دائرة وناقشوا الخبرة التي تم الحصول عليها. هذا سيساعد الملك التالي أن يقيس رغباته بشكل أدق بحيث تتناسب مع الإمكانيات الداخلية لبقية الأطفال وأن يدخل التاريخ كملك طيب.

التحليل:

- كيف شعرت بنفسك عندما أصبحت ملكاً؟
- ما أكثر شيء أعجبك وأنت تقوم بهذا الدور؟
- هل كان سهلاً عليك أن تصدر الأوامر إلى الآخرين؟

- ما الذي كنت تشعر به عندما كنت خادماً؟
- هل كان من السهل عليك تنفيذ رغبات الملك؟
- عندما كان (أحمد).. ملكاً هل كان ملكاً طيباً أم شريراً؟
- إلى أي حد بإمكان الملك الطيب أن يذهب برغباته؟

اللعبة ١٨ من ٦ سنوات

إعطـــــاء الأمـــــر

الهدف:

لا يستطيع الكثير من الأطفال أن يختاروا نغمة صوتهم عندما يرغبون بطلب شيء ما من الآخرين. وهذا يتعلق بشكل خاص بالأطفال الذين يقيمون أنفسهم أقل من الآخرين. فإنهم إما يتصرفون «كمدير» تعود أن يأمر الآخرين وأن يصرخ عليهم، وإما أن يصبحوا ضحايا معذبة ويسمحون للأطفال الآخرين أن يعذبوهم. إن الطريقتين في التصرف تتم بنفس الدائرة المغلقة. تعطي هذه اللعبة إمكانية لفت الانتباه إلى كلا الدورين وإيجاد طرق بناءة أكثر للتصرف.

التعليمات

هل تعرفون أطفالاً يحبون أن يسحقوا الآخرين بالأوامر ويتصرفون كمسؤولين كبار؟ دون ذكر أسماء.

حدثوني كيف يتصرف مثل هؤلاء الأطفال (عندما يحاولون أن يفرضوا إرادتهم على الآخرين؟). هل تعرفون مثل هؤلاء الأطفال الذين يسمحون بأن يفعل بهم الآخرين كل شيء - دفعهم، إغاظتهم وإزعاجهم، الاستهزاء بهم - ولا يجدون في ذاتهم الشجاعة لإيقاف كل هذا وأن يقولوا «كلا، أنا لا أريد هذا مرةً أخرى دون ذكر أسماء. حدثوني كيف يبدو مثل هؤلاء الأطفال؟ ما تعبير الوجه الغالب عليهم، كيف يتحدثون، وكيف يتصرفون».

والآن انقسموا إلى أزواج وقرروا من منكم سيكون (أ) ومن سيكون (ب). على من سيكون (أ) أن يمثل أم أو أب متسلط جداً أكثر من الحد، والذين يملون على الطفل ما الذي عليه فعله. على سبيل المثال: «هيا تعال إل هنا ونظف حذاءَك». لا تسمح لنفسك بأن تتشاجر معي، أن تماحكني، أن تخاصمني «تعال بسرعة واكتب وظيفتك». وهكذا. على (ب) أن يلعب دور الطفل الذي بإمكان الآخرين أن يُملوا عليه كل شيء. عليه أن يقول لشريكه باللعبة أنه موافق معه على كل شيء. على سبيل المثال: «أنت دائماً دائماً على حق» كم أنا غبي بحيث أنه لن يكون باستطاعتي أبداً أن أفكر بهذا الأمر كما تقول أنت. «أنا أتصرف بشكل صحيح فقط عندما أقوم بالعمل كما تقول لي». وهكذا. والآن العبوا خلال دقيقتين دور هؤلاء الأهل المتسلطين، وهكذا أطفال مضطهدين.

والآن اطلبوا من الأطفال أن يتبادلوا الأدوار. عندما تقومون بهذا العمل مع أطفال أكبر سناً بإمكانكم تجربة أدوار بأشكال مختلفة. على سبيل المثال: بإمكان (أ) أن يكون تلميذ مشاكس، يعطي أوامره على اختلافها لجميع تلاميذ الصف، أما (ب) فبإمكانه لعب دور الضحية التي تقوم بتنفيذ كل هذه الأوامر.

التحليل:

- كيف تشعر بنفسك وأنت تقوم بدور الأهل؟
- كيف تشعر بنفسك وأنت تقوم بدور الطفل؟
- ما الدور الذي أعجبك أكثر؟
- هل تلعب مثل هذه الأدوار في حياتك؟ إن كان نعم فمع من؟
- هل رأيت فيما مضى أطفالاً أو كباراً آخرين يلعبون مثل هذه الأدوار؟
- متى تكون هذه الأدوار مضرة ولا ينتج عنها سوى الشر؟
- متى من الممكن أن تصبح هذه الأدوار مفيدة؟

اقــــــتحم الــــــدائرة

الهدف:

إن الأطفال الذين، لسبب ما، يشعرون بأنهم منبوذون لديهم استعداد للعب إما دور المستبد مظهرين سلوكاً عدوانياً، أو أن يلعبوا دور الضحية. تساعدهم هذه اللعبة على تحليل مشاعر الرفض لديهم وأن يناقشوا الاحتمالات الممكنة للسلوك البناء في مثل هذه الحالات.

التعليمات

من منكم تصادف في وقت ما أن الأطفال الآخرين لم يقبلوه في وسطهم؟ ما الذي فعلتموه في مثل هذه الحالة؟ ما الذي يحدث إذا كان الطفل نفسه لا يقبله الأطفال الآخرون في وسطهم دائماً؟

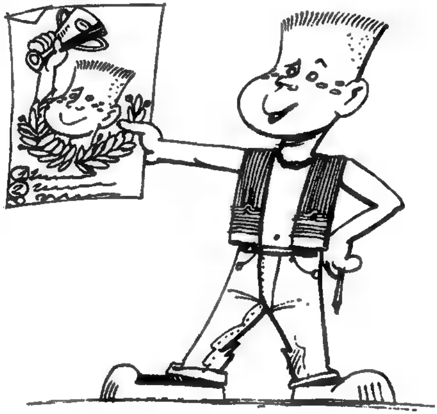
قفوا في دائرة واحدة كبيرة وأمسكوا بأيدي بعضكم بقوة. يجب أن يبقى أحد الأطفال خارج الدائرة وعليه أن يخترق الدائرة. ما أن يتمكن من ذلك، على الطفل التالي أن يخرج من الدائرة وأن يحاول اختراق الدائرة. كونوا حذرين من فضلكم كي لا تسببوا ألماً لأحد.

أفسحوا إمكانية أكثر قدر المستطاع بحيث يشارك عدد أكبر من الأطفال باختراق الدائرة بإمكانياتهم الخاصة إذا لم يتمكن أحد الأطفال من القيام بذلك انتبهوا من فضلكم على ألاّ يبقى خارج الدائرة *أكثر من دقيقة* على الأطفال أن يسمحوا لهذا الطفل باختراق الدائرة، ويخرج أحدهم من الدائرة ويتابع اللعبة.

التحليل:

- ما الذي فعله الأطفال ليتمكنوا من اختراق الدائرة؟
- ما الذي كنت تشعر به عندما كنت جزءاً من الدائرة؟
- ما الذي كنت تشعر به عندما كنت تحاول اختراق الدائرة؟
- ما شعورك عندما تمكنت من ذلك؟
- هل يمكنك أن تسمح لكل طفل أن يلعب معك؟
- هل توجد هناك طريقه لطيفة لأن تقول للأطفال الآخرين «كلا»؟
- ما الذي يحدث في حال عدم استقبال نفس الطفل كل الوقت؟
- ما الخطأ الذي ارتكبه أولئك الأطفال الذين كثيراً لا يتم استقبالهم ضمن الدائرة؟
- كيف تصبح طفلاً يود جميع الأطفال اللعب معه؟

الفصل الثاني



كيف نتوصل للنجاح؟

انفضوا عن أنفسكم كل ما هو سلبي وغير ضروري ومعيـــــــــــــق في الحيــــــــــــاة

الهدف:

إن أحد أعقد الموانع على طريق النجاح في الحياة هو الذكريات المرتبطة بفشلنا وهزائمنا. لذا نقترح طريقة بسيطة وسهلة جداً والتي من خلالها باستطاعة الأطفال أن يتصوروا كيف بإمكانهم أن ينفضوا عن أنفسهم كل ما هو سلبي وغير ضروري ومعيق.

التعليمات

أريد أن أريكم كيف يمكن بسهولة وبساطة أن تنظم ذاتك وأن تتخلص من المشاعر والأحاسيس الغير مريحة. كثيراً ما نحمل بداخلنا أثقالاً كبيرةً وصغيرةً مما يفقدنا الكثير من قدراتنا. فعلى سبيل المثال: بالإمكان أن تخطر على بال أحدكم فكرة: «مرة أخرى لم أستطيع القيام بهذا العمل كما يجب: أنا لا أستطيع الرسم ولن أتعلمه أبداً. وشخص آخر يفكر: «في آخر إملاء ارتكبت الكثير من الأخطاء. وسأكرر هذا مرة أخرى في الإملاء التالي ولن يكون عدد الأخطاء أقل. أما شخص آخر فبإمكانه أن يقول لنفسه: «أنا لست لطيفاً. لذا على أي أساس أنا سأعجب شخصاً آخر»؟، «وبإمكان شخص آخر أن يفكر: «على كل حال أنا لست ذكياً كما الآخرين. لذا فإن كل محاولاتي ستذهب سدىً»؟

في الغالب أنكم شاهدتم كيف ينفض الكلب عن جسده المطر أو البلل. إنه يهز ظهره ورأسه بقوة بحيث ينتشر رذاذ الماء من حوله. بإمكانكم أن تقوموا بهذا تقريباً. قفوا في مكان بحيث يكون المكان خالٍ من حولكم وابدؤوا بنفض أكفكم والمرافق والأكتاف وتصوروا عندها أن كل المشاعر والأحاسيس السيئة والغير سارة، وما يقلقكم، والأفكار الغبية عن أنفسكم تطير منكم كما رذاذا الماء عن ظهر الكلب. من ثم هزوا (انفضوا) أرجلكم من مشط القدم حتى الفخذين. بعد ذلك هزوا

رؤوسكم وسيكون مفيد أكثر إن أحدثتم بعض الأصوات وأنتم تقومون بهذا التمرين.. الآن هزوا وجهكم وتصوروا كم من المضحك ما طرأ على صوتكم من تغيير عندما تهزون فمكم. تصوروا أن كل هذا الحمل المزعج قد انزاح عن كاهلكم وستصبحون أكثر طيبةً ومرحاً وكأنكم ولدتم من جديد (مارسوا التمرين فقط لمدة ٣٠-٦٠ *ثانية*).

اللعبة ١٤ — من ٨ سنوات

دائـــــــــرة القـــــــوة

الهدف:

الثقة بالنفس أساس كل نجاح. عندما نشعر بأنفسنا متعبين، منهكين، أو ضعفاء ستكون الثقة بالنفس مهمة صعبة. «دائرة القوة» - هي شكل بسيط من أشكال الإيماء الذاتي، والضبط الذاتي عن طريق إنشاء تصور لشخصية ساطعة والتي تسعى إليها. والتي بإمكان الأطفال أن يهرولوا إليها إذا أرادوا أن يشعروا بأنفسهم أقوياء لذا يجب عليهم أن يركزوا جيداً وأن يجمعوا أفكارهم من أجل التنفيذ الناجح للمهمة.

التعليمات

ما الذي تفعلونه عندما تعترضكم مهمة صعبة؟ كيف تستعدون لتنفيذ مسألة تعليمية في الصف؟

ما الذي تفعلونه قبل البدء بتنفيذ وظيفة بيتية صعبة؟ ما الذي تفعلونه قبل بدء المذاكرات (الاختبارات) والامتحانات والتي ترغبون اجتيازها بنجاح؟

أريد أن أعرض عليكم طريقة تركيز قواكم وانتباهكم من أجل أن تحصلوا على شعور بالهدوء والثقة في قواكم. من أجل ذلك اجلسوا بشكل مريح، أغلقوا أعينكم خذوا شهيقاً عميقاً ثلاث مرات..

★★★

تصور أنك تقف على خشبة المسرح. وفوقك مصباح كاشف كبير (بروجكتور) والذي يرسل أشعته التي تضيئك بأشعتها الرقيقة الدافئة. أنت تقف وحولك الضوء الذهبي، وهو يحيط بك من رأسك حتى قدميك، بإمكانك أن تستنشق هذا الضوء

الدافئ الذهبي وعندها ستخترق هذه القوة ودفء هذه الأشعة كل أنحاء جسدك حتى نهايات أصابع يديك وقدميك. أنت تقف وحولك قوتك الذاتية في نفس المكان حيث تشعر بنفسك بأنك الأقوى والأكثر اجتهاداً، الأكثر انتباهاً والأكثر هدوءاً..

بإمكانك أن تتصور دائرة قوتك في أي لحظة عندما ترغب بالشعور بتدفق قوة وثقة بالنفس جديدتين. بإمكانك أن تشاهد هذه اللوحة والضوء الذهبي محيط بك، وهذا الضوء يحميك، ويدفئك ويزودك بقوة جديدة.

والآن اجمع قواك، تمطّ وافتح عينيك.

اللعبة ١٩ — من ١٠ سنوات

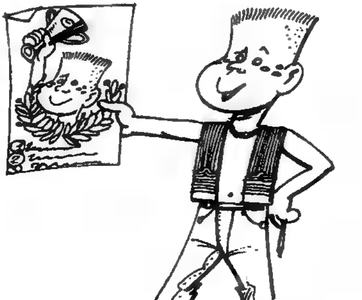
حصالة الأعمال الجيدة

الهدف:

إن الأطفال (كما الكبار) غالباً لا يقيّمون نجاحاتهم وإنجازاتهم. وعلى العكس من ذلك هم يفضلون تذكر أخطائهم وفشلهم، معتبرين بأن هذا بالذات يعطيهم دافعاً من أجل حل المهام الجديدة التي تضعها الحياة أمامهم. لذا فنحن نقترح عليكم عملاً هاماً جداً، والذي سيمكن الأطفال من أن ينهوا الأسبوع الدراسي بمشاعر لطيفة. علموهم هذا التمرين خلال ٥-١٠ *دقائق* في نهاية آخر درس في الأسبوع.

الأدوات:

كل تلميذ يحتاج إلى طبق ورق وقلم رصاص.



التعليمات

كلنا نرغب أن نحقق النجاح في حياتنا. من الممكن أنكم ترغبون أن تصبحوا ناجحين في أعمالكم كوالديكم، ومن الممكن أن ترغبوا بأن تكونوا أكثر نجاحاً منهم. يعتقد أكثر الناس أن باستطاعتهم الوصول إلى أعلى درجات النجاح بالضغط على أنفسهم مطالبين أنفسهم بأن يكونوا الأفضل، والأسرع والأذكى. وينسى الكثيرون منهم القيام بالخطوة الأولى والأهم والتي هي الأساس في كل نتيجة ناجحة. بإمكاننا أن نعتبر أننا حققنا النجاح فقط عندما نعرف كيف استطعنا التوصل إليه وكيف قمنا بذلك.

عادةً نحن بحاجة لبعض الوقت حتى نلاحظ ونتذكر نجاحاتنا. خذوا طبق الورق واكتبوا ثلاثة أعمال جيدة قمتم بها خلال هذا الأسبوع الدراسي. تذكروا بعقلكم كل ما قمتم به من أعمال جيدة. على سبيل المثال قمتم بتنفيذ وظيفة بيتية صعبة، استعددتم لدرس صعب، حفظتم عن ظهر قلب قصيدة طويلة طويلة جداً. انتقوا من كل هذا ثلاثة أعمال والتي تفتخرون بها بشكل خاص واكتبوها على الورقة. تأكدوا بأنكم اخترتم فقط ثلاثة أعمال. بعد ذلك كيف ستكتبوها، امدحوا أنفسكم بجملة واحدة هادئة عن كل هذه الأعمال الثلاثة. على سبيل المثال: «فاطمة لقد قمت بهذا الفعل في الواقع بشكل رائع». من ثم اكتبوا على الورقة هذه الجملة. لكل هذا لديكم خمس دقائق.

سنقوم بهذه الاعترافات عن النجاحات التي حققناها أسبوعياً ومن يرغب منكم أن يكون أكثر نجاحاً في الحياة عليه القيام بالتالي: كل مساء قبل النوم اجلس إلى مكتبك (طاولة الكتابة) واكتب ثلاثة أعمال جيدة قمت بها في ذلك اليوم. عندها ستشعر بالارتياح وستتأكد من مواظبتك واجتهادك وستفهم أنك تستحق نوماً هادئاً وجيداً.

حتماً أنتم دائماً تسرون عندما يعترف المحيطون بكم بنجاحاتكم ولكن بالإمكان ألاّ يلاحظوا كل نجاحاتكم. لذا من المهم جداً أن تلاحظ أنت بالذات كل عمل جيد قمت به وأن تمدح نفسك باستحقاق، وهذا سيكون سبباً لانتصاراتك اللاحقة.

اللعبة ٢٠ **من ٩ سنوات**

الانتبـــــــــــــــــاه

الهدف:

يجب علينا أن نعلم الأطفال عدم التلهي وشغل البال بقضايا خارجية وذلك من أجل أن يحققوا النجاح في حياتهم. من المفيد جداً أن نتعلم تركيز الانتباه بطرق مختلفة وأن نتعلم بطريقة محددة تنظيم محيط عملنا. على سبيل المثال أن نتعلم كيف نهيئ مكاناً هادئاً ومريحاً من أجل كتابة الوظيفة، أو أن نختار مقعداً مريحاً في الصف.

التعليمات

ما أكثر شيء يعيقكم ويمنعكم من التركيز: هل عندما تلاحظون شيء ما غريب أم عندما تشعرون برائحة ما خاصة؟ ما الذي يلهيكم في المنزل عندما تستعدون لكتابة الوظيفة؟ ما الذي يلهيكم عن العلم في الصف؟ (ساعدوا الأطفال واشرحوا خلال المناقشة أي من الأشياء التي تلهيهم والأكثر إزعاجاً لهم، وقولوا لهم بأنكم الآن ستعرضون عليهم بعض نماذج الصراع مع الأشياء التي تجعلنا لا نركز انتباهنا ونلتهي).

أريد أن أعرض عليكم بعض طرق تركيز الانتباه. اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. خذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.

★★★

تصور نفسك بأنك تجلس إلى طاولة الكتابة في المنزل وتستعد لكتابة الوظيفة. والآن تصور بأنك تسمع أو ترى شيء ما يلهيك. لكي يعيقك هذا بإمكانك أن تتصور أن لديك ترس للدفاع يقف بينك وبين ما يلهيك. من الممكن أن يكون هذا الترس مصنوع من زجاج أصفر سحري والذي لا يمكن أن يخترقه أي ضجيج. كما وبإمكانك أن تتصور أن كتابك أو دفترك محاط بإطار ملون. سيساعدك هذا أن تركز انتباهك على عملك عندما تقرأ أو تكتب أو تحل مسألة. إضافة إلى ذلك بإمكانك أن تتصور أشياء أخرى، والتي ستساعدك في التخلص من المزعجات. أتريد أن يكون لديك شخص مرافق قوي جداً يحميك والذي باستطاعته أن يأخذ بيديه القويتين الأصوات المزعجة وأن يحولها إلى بودرة؟ الآن بإمكانك أن تفكر بالوسيلة التي ستساعدك في الدفاع عن مكان عملك من كل ما يلهيك أو يعيقك *(دقيقة واحدة)*.

الآن افتح عينيك. وهكذا ما الذي ستتصوره عندما سترغب بأن لا تتلهى عن عملك.

اللعبة ٢١ **من ٨ سنوات**

القـــــوة الناطقـــــة

الهدف:

هذان التمرينان القصيران يعطيان الأطفال قوة جديدة منعشة، ومزاجاً نشيطاً، وتفاؤلاً. وهي مفيدة جداً بشكل خاص في تلك الحالات عندما يهبط لدى التلاميذ مؤشر الحيوية، وعندما يتعبون. ترافق هذه التمارين كلمات تساعد التلاميذ في التطوير الإيجابي «للأنا».

إن الأصوات الممدودة المستخدمة تمثل إمكانية «تدليك الدماغ».

إن الاهتزازات الدقيقة للصوت في الرأس تنشط في الواقع الدماغ وتساعد على تحسين الدورة الدموية.

التعليمات

١- الطاقة من صوت الحرف (أ أ أ أ):

أريد أن أساعدكم بحيث تملؤون أنفسكم بقوة نشاط منعشة. قفوا وقوموا بزفير عميق ثم خذوا نفساً عميقاً جداً بحيث تملؤون الرئتين بالهواء وقوموا بالزفير مرة أخرى ولكن هذه المرة أخرجوا الهواء من الرئتين محدثين صوتاً جربوا أن تخرجوا مع الزفير صوت الحرف (أ أ أ أ أ) تصوروا أنه في نفس الوقت، يخرج منكم الشعور بالتعب والملل والإرهاق. عند الشهيق تصوروا أنكم مع الصوت تستنشقون الأفكار الفرحة والمرحة. مع كل زفير رددوا الحرف «أ أ أ أ أ» بشكل أقوى وأقوى حتى يفارقكم التعب والإحساس غير المريح بالكامل *(دقيقة واحدة)*.

٢- الطاقة من صوت الحرف (ي ي ي ي ي ي)

قفوا *لدقيقة* في أماكنكم وتصوروا أنفسكم جهاز الإنذار في «سيارة الإسعاف» ضعوا يدكم على رأسكم ورددوا بصوتٍ عالٍ وطويل ممتد الحرف «ي ي ي ي ي ي» حاولوا أن تشعروا كيف أن رأسكم بدأ بالاهتزاز من هذا الصوت.. أما الآن فجربوا على الواقع أن ترددوا هذا الحرف كما هو صوت جهاز الإنذار في سيارة الإسعاف مرددين إياه عالياً ومنخفضاً، بعد بعض الوقت ستلاحظون أنكم بهذا حافظتم على قوتكم.. *(٣٠ ثانية)*. بإمكانكم في بعض الحالات أن تعرضوا هذا مع حروف صوتية أخرى، من اجل أن يشعر تلامذتكم أي الأصوات تعطيهم نشاط وقوة أكثر. بإمكانكم أن تلعبوا جهاز الإنذار بالأحرف «أ أ أ»، «و و و و». من المهم جداً أن يتم ترديد هذه الأصوات خلال التمرين بترددات متواترة عالية ومنخفضة.

اللعبة ٢٢ **من ٩ سنوات**

نتـــــــذكر النجـــــــاح

الهدف:

إن الأطفال كما الكبار في الغالب يكونون مرتبطين بشكل وثيق بنجاحاتهم ومنجزاتهم السابقة أكثر مما هم يعتقدون. نحاول في هذه اللعبة أن نري الأطفال كيف باستطاعتهم تذكر ما هو أكثر روعة في إنجازاتهم الخاصة والمشاعر اللطيفة المرتبطة

معها. نحن بهذا نساعد الأطفال أن يعيشوا مرةً أخرى تلك المشاعر بكل جسدهم، ونعطيهم ما هو أشبه بالعلامة التي نضعها بين صفحات كتاب نقرؤه لنحدد المكان الذي وصلنا إليه (علامة)، والتي بمساعدتها بإمكانهم دائماً أن يفتحوا الصفحة المناسبة في ذاكرتهم. بإمكان التلميذ في كل مرة يرغب فيها أن يعتمد على إنجازاته السابقة، وأن يشعر بالثقة بنفسه بإمكانه بمساعدة هذه (العلامة) أن يستدعي في ذاته الشعور بالثقة وأهليته لذلك العمل. هذا يساعد الأطفال أن يطوروا في أنفسهم المقدمات الضرورية من أجل التفاؤل في الحياة، والنشاط الإبداعي، والقدرة في الدفاع عن مواقفهم، والتي بدونها من الصعب التجاوب مع متطلبات الحياة المحيطة بنا. قبل البدء بعمل ما في الصف مثل مذاكرة أو حل مسألة تتطلب مدخلاً إبداعياً اطلبوا من التلاميذ أن يستخدموا (علاماتهم) وأن يشعروا بكل أحاسيسهم بالمزاج التفاؤلي للنجاح.

قولوا للتلاميذ مثل هذا القول على سبيل المثال: «اجلسوا بشكل مشدود القامة وقوموا بالشهيق العميق ثلاث مرات.. تذكروا إنجازاتكم السابقة وافتحوا «علامة نجاحكم».

التعليمات

ما الذي تفعلونه قبل بدء مذاكرة صعبة؟ أنتم تفكرون بأن هناك شيء ما لا تعرفونه؟ أو تتذكرون أنكم لم تستعدوا للمذاكرة بالشكل المطلوب، وأنكم لم تحلوا كل التمارين الضرورية؟ من منكم يفكر بالمذاكرات التي نفذها بشكل جيد؟

من يتذكر نجاحاته، وتلك الحالات التي استطاع أن يحقق فيها نتائج جيدة؟

أريد أن أرشدكم لكيفية رفع مستوى الثقة بأنفسكم. بفضل هذه الثقة بإمكانكم أن تركزوا بشكل أفضل ذاكرتكم وأن تعدوا أنفسكم لحل المسألة الصعبة.

اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. خذوا شهيقاً وزفيراً عميقين ثلاث مرات..

★★★

تصور نفسك أنك تجلس في مقعد مريح في دار سينما جيدة. ستشاهد الآن فيلم سيعرض على الشاشة صور من حياتك الخاصة. ستكون لقطات من حالات استطعت أن تحقق فيها نجاحاً وكنت تشعر فيها بثقة بنفسك. باستطاعتك أن تشاهد هذا الفيلم منفرداً بشكل تام، وأن تركز كل اهتمامك على الشاشة. فليكن مخالفاً لتوقعاتك وورودها بشكل غير منتظم، وأي اللوحات ترغب بمشاهدتها. من الممكن أن تشاهد أولاً كيف استطعت أن تصبح دون مساعدة من أحد أو أنك، استطعت أن تركب دراجة هوائية بعجلتين دون أي مساعدة. من الممكن أن يكون ما تراه عملاً صعباً معقداً استطعت إنجازه حتى النهاية. كما ومن الممكن أن يكون صوت التصفيق الحار بعد ظهورك على خشبة المسرح في المدرسة. أعط الوقت الكافي من أجل أن تشاهد أفضل إنجازاتك. من أجل ذلك تصور أنك تحمل بيدك جهاز تحكم والذي بوساطته باستطاعتك أن تبقي الصورة التي أعجبتك لفترة أطول، أو أن تمرر الشريط إلى الأمام أو الخلف حسب رغبتك. *(دقيقة واحدة)*.

والآن، بمساعدة جهاز التحكم أظهر على الشاشة أفضل نجاحاتك. تلذذ بتلك اللحظات.. وجّه انتباهك إلى المشاعر والأحاسيس التي تشعر فيها في جسدك كله، وفي أي وضع تجلس الآن. تذكر كيف تتنفس، كيف هي وضعية ظهرك وكتفاك وأنت جالس هكذا. بإمكانك أن تأخذ هذه الوضعية وأن تتنفس في التواتر نفسه في كل مرة عندما سترغب بتحقيق نجاح جديد.

والآن تذكر حدثاً ما وددت لو أنك حققت فيه نجاحاً أكثر مما حققته حينها. وجه انتباهك إلى أحاسيسك ومشاعرك هذه المرة.. *(١٠ ثوان)*.

هل تريد أن تحس مرة أخرى بشعور النجاح؟ خذ وضعية النجاح وتنفس بفخر وثقة. اشعر بالنجاح وقم بإخراجه مع عملية الزفير.. بإمكانك أن تستدعي هذا الإحساس في كل مرة تريد ذلك: فقط عليك أن تأخذ تلك الوضعية وتنفس كما تتنفس الآن. من أجل أن تتذكر بشكل جيد تلك الأحاسيس استخدم «العلامة». من أجل ذلك اجمع بين إصبعي يدك الإبهام والسبابة واضغطهم بشكل جيد وفي نفس الوقت قم بعملية الزفير القوي مرةً واحدة. بإمكانك أن تعطي نفسك هذه الإشارة

عندما سترغب مستقبلاً أن تشعر مرة أخرى بنفسك ناجحاً وأن تبدأ بالتنفس بحيث يهتز كل جسدك بسبب هذا الشعور..

الآن بإمكانك أن تنهي الفيلم. شاهد كيف تعتم الشاشة وكيف تصبح الإضاءة في الصالة أقوى فأقوى. تمطَّ، استنفر كل عضلاتك وعد إلينا. قم بالزفير العميق ثلاث مرات وافتح عينيك فأنت نشيط وحيوي.

اللعبة ٢٢ من ٤ سنوات

التمطّـــــــــي

الهدف:

يحدد نجاح الإنسان في الحياة غالباً من تصوره لذاته. عندما سنتعلم أن نحرك فكرياً حدود شخصيتنا الخاصة «أنا» سيكون بإمكاننا أن نقوم بذلك في حياتنا اليومية. نستخدم في هذا التمرين حركات التمدد والتمطّي للجسد. بواسطة هذه التمارين نساعد الأطفال على فهم أنه باستطاعتهم أن يتوصلوا لتلك الأشياء التي توجد خارج حدود استطاعتهم في الظروف العادية.

التعليمات:

باستطاعتكم الآن أن تمددوا جسدكم وروحكم. قفوا في أي مكان فارغ وأغلقوا أعينكم. تصوروا أن بيدكم كتلة من الطين (الصلصال). ابدؤوا بعجنها وحاولوا أن تصبح طرية قدر الإمكان. من الممكن أنكم ستحتاجون كل قوة اليدين والساعدين *(٣٠ ثانية)*.

افتحوا أعينكم الآن. اروني الطرق المختلفة التي بواسطتها باستطاعتكم أن تمددوا كتلة الصلصال هذه. بإمكانكم أن تدوروها بين أكفكم من أجل أن تتمدد، بإمكانكم أن تمطوها، بإمكانكم أن تقرصوا الأطراف وأن تجعلوا منها ما يشبه الضفيرة. عندما سترغبون بأن تمددوا كتلة الصلصال بطريقة أخرى أعيدوا تشكيلها مرة أخرى في كتلة مدورة.. (*٢-٣ دقائق* خلال هذه العملية لتكن لديكم فكرة التنقل من طفل إلى آخر وأن تنظروا كيف ينفذ الأطفال هذا العمل).

لقد أحسنتم صنعاً. ضعوا الآن كتلة الصلصال على الأرض أمامكم، قفوا بشكل صحيح ووجهكم إلى الأمام وأغلقوا أعينكم مرة أخرى. تصوروا بأن أرجلكم مثبتة بقوة على الأرض والآن ارفعوا أيديكم إلى الأعلى، أعلى أكثر فأكثر باتجاه السماء، وكأنكم تحاولون أن تمسكوا النجوم. قفوا على أطراف أصابعكم..

انحنوا والمسوا الأرض.. ما مدى استطاعتكم أن تمدوا أيديكم إلى الأرض بعيداً عن جسدكم باتجاه واحد دون أن تثنوا ركبكم؟ والآن تحولوا إلى الاتجاه الآخر؟

والآن أروني ما مدى استطاعتكم أن تمدوا أياديكم خلف ظهركم؟

تصوروا أنفسكم أنكم موجودون داخل كرة زجاجية كبيرة تحيط بكم من الاتجاهات كافة. ابقوا في وسط هذه الكرة وحاولوا أن تلمسوها بأطراف أصابع أقدامكم حاولوا أن تصلوا إلى نقاط هذه الكرة كافة. إن أردتم بإمكانكم من أجل ذلك أن تدوروا في مكانكم ولكن انتبهوا دائماً إلى أنكم تقفون في وسط هذه الكرة بالتحديد.. *(١-٢ دقيقة)*.

توقفوا الآن ولتبقَ أعينكم مغلقة. تصوروا أن جسدكم قد توسع قليلاً في الاتجاهات كافة واستطال. تصوروا لأنفسكم هدفاً ما جديداً ممتعاً ترغبون في الوصول إليه.

من الممكن أنكم ترغبون بتعلم لعبة كمبيوتر جديدة، أو أن تعزفوا على آلات إيقاعية.. تصوروا كيف تتطاولون من أجل الوصول إلى هذا الهدف إلى أن يتحقق. والآن حاولوا أن تروا كيف توصلتم إلى هذا الهدف وقوموا خلال ذلك بكل ما ترغبون القيام به. تمتعوا بوصولكم إلى هذا الهدف. وانشرحوا كونكم توصلتم إلى مثل هذه الإمكانية *(١-٢ دقيقة)*.

والآن هزوا رؤوسكم قليلاً، افتحوا عيونكم وعودوا إلى أماكنكم.

التحليل:

- ما الذي شعر به جسدك عندما كنت تمدده؟
- هل استطعت أن تشعر بأن جسدك أصبح أكثر مما كان عليه؟
- ما الهدف الذي تصورته؟
- ما الذي كان مطلوباً منك من أجل أن تصل إلى هذا الهدف؟
- ما الذي شعرت به عندما توصلت إلى هذا الهدف؟
- لماذا كان من السهل التوصل إلى هذا الهدف بالذات والذي تصورته بشكل دقيق جداً؟

اللعبة ٢٤ **من ٩ سنوات**

كـــــــن ناجحـــــــاً

الهدف:

يتعلم الأطفال من هذه اللعبة كيف يحصلون ويطورون خبرة جديدة للتوصل إلى النجاح. إنها «تحضير» في العقل لتلك الخبرة التي يودون الحصول عليها أو تطويرها.

يفضل أن تلعب هذه اللعبة في تلك الظروف عندما يريد كل الصف أن يتقن خبرة ما بالتحديد. (على سبيل المثال إتقان اللعب بكرة السلة أو كرة القدم، أن يتعلموا أغنية أو رقصة عصرية ...الخ).

التعليمات

اذكروا لي شيئاً ما ترغبون بتعلمه أو تريدون تطويره في ذاتكم ليكون أفضل مما هو عليه الآن. من الممكن أن يكون هذا الشيء مرتبطاً بالمدرسة أو الرياضة. كما ومن الممكن أن يمس إمكانياتكم في إقامة صداقات أو التواصل مع الآخرين.

سأريكم الآن كيف بإمكانكم بواسطة التخيل أن تحققوا هذا الهدف. يستخدم رياضيون كثر خيالهم من أجل أن يسبحوا أسرع، أن يلعبوا التنس أو كرة

القدم بشكل أفضل. يستخدم آخرون مخيلتهم عندما يرغبون بإنقاص وزنهم الزائد أو أن يتركوا التدخين، أو عندما يرغبون بأن يصبحوا أصحاء.

اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. قوموا بشهيق عميق ثلاث مرات..

★★★

والآن فكر في الذي ترغب بتعلمه، أو ما تريد أن تفعله بشكل أفضل مما هو عليه الآن *(١٥ ثانية)*.

ابذل جهدك لترى كيف أنك تقوم بهذا بشكل رائع. انتبه إلى منظر جسدك وأنت تحسن القيام بذلك بروعة.

تذكر شعورك الداخلي وأحاسيسك حينها، وانتبه إلى ما يشعر به كل جزء من أجزاء جسدك عندما تنفذ هذا بشكل ناجح. اشعر كيف تقوم بذلك، اشعر بذلك بكل جسدك *(١٥ ثانية)*.

انتبه كيف يسعد المحيطون بك بذلك. تصور ما الذي سيحدث معك الآن بعد أن تعلمت القيام بما ترغب.. *(دقيقة واحدة)*.

حافظ على هذه الشخصية حية وواضحة ساطعة في ذاكرتك. بإمكانك لاحقاً أن تستخدمها كإشارة تريك طريقك نحو هدفك..

عندما سترغب في كل مرة أن تتعلم شيئاً ما جديداً، أو أن تقوم بعمل ما بشكل أفضل مما تقوم به عادة، بإمكانك أن تتصور هذا في مخيلتك بادئ الأمر ومن ثم تقوم بذلك في الحياة الواقعية.

الآن ابدأ بالتمطّي والاسترخاء بحيث تسترخي كل عضلاتك قم بزفير عميق وافتح عينيك.

التحليل:

- ما الذي أردت أن تتعلمه في هذه المرة، ما الذي رغبت أن تقوم به بشكل أفضل؟
- كيف كان مظهرك في حينه؟
- أرني كيف كنت تتحرك حينها؟
- ما الذي ترغب بتعلمه كذلك في أقرب وقت؟

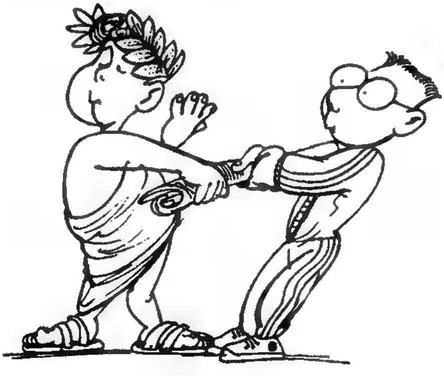
العبقـــــري والأحمـــــق

الهدف:

عندما يكون على الطلاب تقديم مذاكرة أو تنفيذ اختبار، بإمكانهم أن يستعدوا لذلك بمساعدة هذه اللعبة الرائعة. يحصل التلاميذ خلال هذه اللعبة على إمكانية العمل على القسم المتعلق بالمثابرة والمواظبة والاجتهاد في شخصيتهم والقسم الكسول من أجل أن يتصرفوا بعد ذلك بهدوء وثقة في الامتحان. من جهة لن يقوموا بطلبات تتخطى الحدود تجاه أنفسهم، كما هو مطلوب من أناس لا تشوب سلوكهم شائبة، ومن جهة أخرى بإمكانهم اجتناب التغاضي الفائق عن الحد لعالمهم الداخلي المهمل.

الأدوات:

يلزم كل اثنان من الأطفال ورقة جريدة واحدة.



التعليمات

انقسموا إلى أزواج (اثنين اثنين) وليأخذ كل زوج منكم ورقة جريدة ولفوها على شكل أسطوانة رفيعة. وليمسك كل منكم بطرف. تصوروا الآن أنه يفصل بينكم خط مرسوم على الأرض، حاولوا أن تشدوا شريككم ليتجاوز الخط

ولكن بحيث تبقى الجريدة سليمة. في حال تمزقت ورقة الجريدة خذوا ورقة أخرى.. *(دقيقة واحدة)*.

والآن ابحث عن شريك آخر. وفكر بذاك العبقري الذي تحلم في بعض الأحيان أن تكونه. إنه هذا القسم داخلك، الذي يعرف الجواب على كافة الأسئلة، وبإمكانه حل أي مشكلة. كن هذا العبقري، عندما تحاول أن تشد شريكك خلال الخط.. *(٣٠ ثانية)*.

تحدث الآن مع شريكك عن ما لاحظه في حينه، بماذا اختلف هذا الشد عن سابقه؟

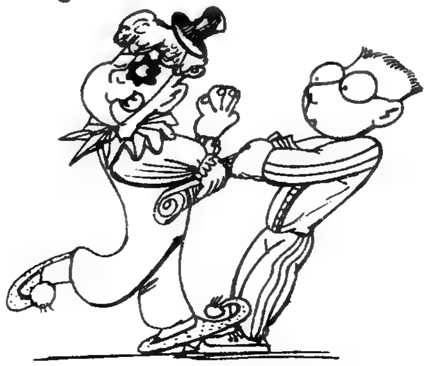
اختر الآن شريكاً آخر، وتصور أنك أصبحت أحمقاً. إنه هذا القسم في داخلك والذي لا يقوم في بعض الأحيان بأي شيء صحيح، يقع في الخطأ بشكل مستمر، ودائماً بحاجة إلى مساعدة من شخص ما. كن الآن هذا الأحمق وحاول أن تجذب شريكك عبر الخط دون أن تمزق ورقة الجريدة *(٣٠ ثانية)*.

قل لنا ما الذي لاحظته هذه المرة.

والآن غير الشريك مرة أخرى. وفكّر في داخلك، ما الدور الذي اخترته من هذين الدورين - العبقري أم الأحمق ولا تقل شيئاً عن هذا لشريكك. حاول أن تشده عبر الخط وفي نفس الوقت حاول أن تحزر ما الدور الذي اختاره هو هذه المرة. *(٣٠ ثانية)*.

حدثنا مرة أخرى ما الذي لاحظته حينها.

فليكرر الأطفال هذه المرحلة من اللعبة عدة مرات مع شركاء مختلفين.



التحليل:

- ما الذي حدث عندما لعبت دور العبقري؟
- ما الذي حدث عندما لعبت دور الأحمق؟
- في أي حالات أخرى في حياتك تلعب دور العبقري؟
- متى تحاول أن تبدو وكأنك تعرف أكثر مما هو عليه الحال؟
- متى تلعب دور الأحمق؟
- في أي حالات ترى نفسك وكأنك تحتاج إلى مساعدة أكثر مما هو عليه الحال؟
- متى يكون دور العبقري مفيداً لك ومتى يكون ضاراً؟
- في أي حالات تسعى لأن تقوم بالعمل بشكل أفضل مما هو باستطاعتك؟

اللعبة ٢٦ — من ٩ سنوات

بدون التواضع الكاذب

الهدف:

يستطيع الأطفال في هذه اللعبة أن يطوروا في أنفسهم قدرة القيام بمحادثة داخلية إيجابية مع ذاتهم عن أنفسهم. بإمكانهم خلال هذه اللعبة أن يفهموا ما النوعية والقدرات التي يريدون الحصول عليها.

الأدوات:

طبق ورق كبير (A3 أو أكبر) وطباشير شمع ملونة.

التعليمات

يُسَرّ الناس عادةً عندما يمدحون. ما المديح الذي يعجبكم أكثر من غيره؟ هل تقولون شيئاً جيداً عن أنفسكم؟ ما هو على سبيل المثال؟

عندما نتحدث عن أنفسنا بشكل جيد يساعدنا هذا بشكل رائع لأن نتوصل في حياتنا إلى النجاح، وتجاوز الحالات الصعبة المعقدة وان نوصل الأمور الصعبة إلى نهايتها.

أريد منكم الآن أن تفكروا بثلاثة أشياء ترغبون بتعلمها، أو أنكم تريدون القيام بها بشكل أفضل مما هو عليه الآن. بعد انتقائكم (اختياركم) هذه الأشياء الثلاثة، تصوروا بأنه أصبح باستطاعتكم القيام بها. عبروا عن هذا بجملة تأكيدية. على سبيل المثال: «أنا استطيع أن أركض المئة متر بامتياز»، «أنا أكتب مواضيع إنشاء ممتعة»، «أنا أسبح بشكل جيد جداً»..

خذوا الآن طبق الورق، واكتبوا ثلاث جمل بأحرف كبيرة كبيرة. خذوا طباشير الشمع الملونة ولونوا الحروف التي كتبتم بها هذه الجمل. وإذا أردتم بإمكانكم وضع هذه الجمل داخل إطارات جميلة.

تجولوا بين المقاعد في الوقت الذي يكتب فهي الأولاد ويرسمون حدثوهم عن أهمية الكلمات الطيبة التي يقولها الإنسان عن نفسه. وكيف أن مثل هذه الكلمات باستطاعتها أن تساعدهم ليصبحوا أكثر مواظبةً وأن يحققوا نجاحاً كبيراً. ساعدوا الأطفال الذين لم يكتبوا أي شيء، لأن لديهم مشكلة نفسية متعلقة بهذا الموضوع. صححوا إن كان أحد التلاميذ قد كتب عن نفسه بشكل سلبي. حدثوهم كذلك أن الناس غالباً ما يتشبثون بقواعد السلوك التي تمنع «الإنسان من أن يعطي نفسه حق قدرها» مما يجبرهم على أن يكونوا متواضعين. أكدوا على أنه بمساعدة الكلمات الإيجابية عن أنفسكم (بمديحكم لأنفسكم) تعدون وتمهدون للنجاح في المستقبل، وأن هذه الجمل بإمكانها أن تساعدكم على إنجاز أشياء صعبة ومعقدة.

اطلبوا بعد الانتهاء من التمرين من كل تلميذ أن يعرض لافتته الصغيرة على الصف، وأن يقرأ ما كتبه بصوت عالٍ. من المفيد جداً تنظيم هذه العملية بحيث يقوم التلميذ بذلك وهو يتجول في الصف، متوجهاً إلى أطفال معينين بكلامه وأن يتوجه بكل جملة جديدة إلى مجموعة جديدة (أخرى) من التلاميذ.

اطلبوا من التلاميذ في نهاية الدرس أن يأخذوا لافتاتهم إلى المنزل وأن يعلقوها في بيوتهم على الحائط وكلما نظروا إليها أكثر كلما كان من الأسهل عليهم التوصل إلى أن تصبح هذه الكلمات حقائق.

اللعبة ٢٧ — من ٨ سنوات

مـــــــديح الـــــــذات

الهدف:

من المفيد أن يقوم الإنسان من حين لآخر بمدح نفسه عن النجاحات التي حققها. هذا يساعد الناس أن يقوموا بحوار ذاتي داخلي إيجابي مع أنفسهم خصوصاً في الأوقات الصعبة المعقدة. لقد اخترنا طريقةً ممتعة، والتي ستساعد الأطفال أن يجتازوا جزئياً خجلهم. إلى جانب ذلك باستطاعتنا أن نعرض عليهم أنه من المفرح أن يسر الإنسان بنجاحات الآخرين.

التعليمات

اجلسوا جميعكم في دائرة واحدة سيحدث واحدنا الآخر عن نجاحاته. يجب على كل واحد أن يقوم بذلك. لا بأس إذ أن هذا سيكون شبيهاً بالتفاخر والمباهاة. إن الحياة متقلبة ومتنوعة بحيث بإمكاننا دائماً أن نجد مجالاً نستطيع أن ننجح فيه. كلما كان عدد الناس الذين يحققون، النجاحات أكثر، كلما كان هذا أفضل لكل واحد منا، وسيكون من الأسهل على كل واحد منا أن يحقق نجاحه الخاص به.

سأحدثكم الآن كيف ستجري هذه اللعبة التي سنحاول أن نلعبها معكم. فليفكر كل واحد منكم بنجاح حققه. ولا يهم إن كان هذا النجاح كبيراً أم صغيراً متواضعاً. من المهم أن يكون هذا النجاح هاماً لكم أنتم بالذات. سأعلمكم

اللعبة. سأقترب من أي واحد منكم وسأحدثه عن احد النجاحات التي حققتها. وسأحاول أن أعبر كم أسعدني تحقيق هذا النجاح. سيقول التلميذ الذي حدثته عن هذا النجاح. «أنا مسرور من أجلك». من ثم سأجلس في مكاني، وسيقترب هذا التلميذ من التلميذ الذي يجلس بجانبه وسيحدثه عن نجاح حققه. وسيرد عليه هذا التلميذ بدوره «أنا مسرور من أجلك».

ونتابع اللعبة على هذا المنوال. هل فهمتهم كيف تجري اللعبة. من المهم جداً أن التلميذ يتحدث عن نجاحاته لا للصف بالكامل بل لشخص واحد محدد، لأن هذا يتطلب شجاعة أكثر.

التحليل:

- هل أعجبتكم هذه اللعبة؟
- هل كان من السهل عليك التحدث عن نجاحاتك؟
- هل عرفت شيء ما جديد عن أحد ما من التلاميذ؟
- هل كان من السهل عليك أن تفرح مع التلاميذ الآخرين؟

اللعبة ٢٨ **من ٨ سنوات**

الدفتر الذي أسجل فيه إنجازاتي

الهدف:

ساعدوا التلاميذ على اكتساب عادة جديدة وهي تسجيل الإنجازات الجديدة في حياتهم. من السهل استمالة الأطفال نحو النجاح، عندما يلاحظون تقدمهم ويسجلون إنجازاتهم الجديدة.

ليأخذ كل تلميذ دفتراً يسجل عليه إنجازاته. حيث سيكتب فيه إنجازاته بشكل دوري خلال العام على أقل تقدير. سيساعد هذا التلاميذ على إيصال الأمور الصعبة إلى نهايتها، واكتساب مهارة الثبات في الأمور واتخاذ القرارات. ليس من الضروري كتابة الإنجازات الكبيرة فقط، فإن أي نجاح مهما كان صغيراً له أهمية. من المفيد أن نفكر بأن نجعل هذا الدفتر كشيء مثل «دفتر يوميات خاص».

والذي يكتب فيه التلميذ صاحب العلاقة بالذات. بهذا الشكل يتعلم التلاميذ مناقشة أفكارهم فقط مع من يتفهمونهم ويشجعونهم ويحمسونهم على القيام بذلك. سيحميهم هذا من خيبة الأمل والضيم.

ابدؤوا بكتابة الإنجازات التي حققها التلاميذ سابقاً. من ثم كل أسبوع أو أسبوعين اكتبوا أو ارسموا في هذا الدفتر النجاحات الجديدة.

بإمكانكم من وقت لآخر أن تطلبوا من التلاميذ أن ينظروا في دفاتر إنجازاتهم من أجل التفكير بالمسائل الإستراتيجية مثل:

- ما الذي ساعدني أكثر من أي شيء آخر في تحقيق النجاح؟
- هل أنا لوحدي حققت هذا النجاح؟
- كم تبين أنه هام جداً بالنسبة لي التعاون مع الآخرين؟
- في أي المجالات ذكائي أكثر تطوراً؟

الأدوات:

يكون عند كل تلميذ: دفتر واحد، ورقة، ألوان شمع.

التعليمات

أريد من كل واحد منكم أن يكون عنده دفتر خاص، هذا الدفتر غير مخصص للوظائف المدرسية. إنه ضروري من أجل أن تسجلوا فيه نجاحاتكم وإنجازاتكم. أنتم غير مجبرين أن تعرضوه على أحد. لنبدأ من هذا. نلون جلدة الدفتر. خذوا طبق الورق واكتبوا بأحرف كبيرة: «إنجازاتي». اكتب في الأسفل اسمك. إن خطرت على بالكم جملة أخرى اكتبوها. (ساعدوا التلاميذ في إيجاد تسميات مشابهة). زينوا ولونوا الأحرف بأقلام الشمع الملونة وبالألوان التي تعجبكم أكثر من غيرها. عند الانتهاء من ذلك الصقوا طبق الورق هذا على جلدة الدفتر.

بإمكانكم الآن أن تبدؤوا بملء الصفحة الأولى من الدفتر. تذكروا نجاحاً خاصاً حققتموه في وقت ما. ارسموا صورة هذا النجاح على الصفحة الأولى من دفتركم.

فكروا ما الذي عليكم القيام به لأجل أن يستطيع الأطفال أن يلصقوا في الدفتر أعمالهم الأكثر نجاحاً في مختلف المواد.

ســــــــأجد الجـــــــواب

الهدف:

لبداهتنا أهمية كبيرة في تحقيق النجاح. نقترح في هذه اللعبة على الأطفال تقنية بصرية بسيطة، والتي تساعدهم أن يجدوا أجوبة على الأسئلة بالحدس والبداهة.

الأدوات:

كل تلميذ بحاجة إلى ورقة وقلم رصاص.

التعليمات

قد يكون لديكم أحياناً أسئلة لا تجدون الجواب عليها مباشرة. أحياناً أخرى نفكر بأن الجواب إما هذا أو ذاك قبل أن نجد الجواب الصحيح. اكتبوا سؤالين تودون أن تجدوا جواباً عليهما. من الممكن إنكم أردتم أن تستوضحوا (تجدوا تفسيراً) لماذا تخاصمتم مع أعز أصدقائكم. أو من الممكن أن يكون هاماً بالنسبة لكم أن تفهموا كيف عليكم أن تجمعوا النقود لشراء لعبة كمبيوتر جديدة. من الممكن إنكم ترغبون بأن تعرفوا كيف يتوجب عليكم التصرف من أجل أن يحبكم تلاميذ الصف كافة. *(٥ دقائق)*.

الآن أريد أن اعرض عليكم كيفية إيجاد أجوبة عن هذه الأسئلة بأنفسكم.

اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. قوموا بعملية زفير عميق ثلاث مرات..

★★★

تصور وأنت مغمض عينيك اللوح الموجود في الصف أو ما شابهه. ما لون هذا اللوح اسود، أخضر، أبيض؟ اختر اللون المناسب الذي يعجبك. تصور قطعة القماش التي تمسح بها اللوح من اجل أن تكتب عليه. امسح حتى الغبار عن اللوح. وعندما سيصبح لوحك ناصع النظافة أعطني إشارة برفع يدك..

بإمكانك الآن أن تختار السؤال، وان ترده في داخلك بحيث لا يسمعك أي منا. ممتاز!

الآن قم بعملية الشهيق العميق، واسترخِ وانتظر، ما الذي ستراه على اللوح. سترى يداً. من الممكن أن تكون يدك ومن الممكن أن تكون يد شخص آخر. ستحمل هذه اليد أداة الكتابة على اللوح. ولتجب هذه اليد على سؤالك كاتبة إياه على اللوح. قم بشهيق عميق وهادئ واسمح لهذه اليد أن تكتب بدقة الجواب على اللوح. انظر بانتباه إلى اللوح، ولاحظ كيف يظهر الجواب على اللوح. في الوقت نفسه أنت تتابع التنفس بعمق وتسترخي أكثر فأكثر.

أعطني إشارة بيدك بعد قراءتك الجواب. لا تستعجل فالجواب سيظهر حتماً، انتظر، وراقب اللوحة بانتباه شديد.. وعندها ستقرأ الجواب، بإمكانك أن تشعر بالسعادة الشخصية وأن تقول لنفسك: «باستطاعتي أن أجد الجواب، إن هدأت، وإن أصبحت استمع لذاتي بانتباه».

من الممكن أنه عندما يجرب الأطفال هذه اللعبة لأول مرة أن يتطلب ذلك وقتاً ليس بالقصير قبل إيجاد الجواب، مع الوقت في حال القيام بهذه اللعبة بشكل دوري، سيصبح إيجاد الأجوبة أسرع.

تحدثوا مع الأطفال أنه بإمكانهم استخدام هذه الطريقة ليس فقط من أجل حل مشكلاتهم الخاصة بل وكذلك من أجل أن يتذكروا ما الذي درسوه قبل ذلك.

التحليل:

- هل وجدت إجابة على سؤالك؟
- هل وصل إليك الجواب على شكل كلمات أم صور؟
- ألا تريد أن تقول لتلاميذ صفك عمَّ سألت؟
- ما الأسئلة الأخرى التي كتبتها؟
- كم كان دقيقاً تصورك للوح المدرسة؟
- من أين أتى الرد الذي استلمته في رحلتك التصورية هذه؟

مكـــــــــان للتأمـــــــــل

الهدف:

من أجل أن نكون ناجحين، ومن أجل أن ندرك أهدافنا، وأن نفهم إلى أي شيء نحن نسعى، ما الذي نحتاجه في الواقع؟ يجب علينا أن نتعلم التركيز. نعطي الأطفال في هذا التمرين طريقة فعالة للتصور البصري والتي تساعدنا في ذلك. من الضروري للأطفال في هذا التصور البصري أن يوجدوا في ذاتهم مكان ما داخلي محمياً من أي تشويش، حيث يجدون الهدوء، وحيث يحصلون فقط على الدعم، وتكون لديهم فرصة أن يسمعوا صوت حدسهم. إلى «مكـان التأمـل» هـذا باستطاعتهم أن يأتوا كل مرة عندما يرغبون بصياغة أو تدقيق أهدافهم، عندما يتوجب عليهم اختيار الخطوات لتحقيق هذه الأهداف، أو عندما يكونون بحاجة لحل مشكلة ما.

الأدوات:

يحتاج كل طفل إلى ورق وأقلام شمع ملونة.

التعليمات:

إلى أين تذهبون عندما تريدون أن تفكروا في أمر ما بهدوء؟ هل يوجد في شقتكم مكان كهذا حيث بإمكانكم أن تجلسوا وتركزوا؟ أم إنكم تذهبون إلى الشارع، عندما يترتب عليكم أن تفكروا بعمق بسؤال ما هام؟ هل بإمكانكم أن تعطوني مثالاً عن تلك الأشياء التي يتوجب عليكم أحياناً أن تفكروا بها؟

أريد أن أدعوكم إلى رحلة في عالم الخيال، حيث ستجدون فيه أنفسكم المكان الأهدأ للتفكير.

اجلسوا بشكل مريح، وأغمضوا أعينكم، قوموا بشهيق عميق ثلاث مرات..

★★★

تصور أنك تذهب إلى المكان الذي بإمكانك أن تكون فيه وحيداً تماماً. يجب أن يكون هذا المكان، مكاناً لا يسمح لأحد دخوله البتة عداك، وتشعر فيه بأنك في أحسن حال تماماً.

من الممكن أن يكون هذا المكان موجود في حياتك الواقعية، ومن الممكن أن تكون صنعته في مخيلتك لذاتك. جهز هذا المكان بحيث تكون مرتاحاً وتستطيع أن تفكر بهدوء وسرور بالأشياء الهامة بالنسبة لك. إذا كانت لديك الرغبة سيكون لديك هناك سياج جميل، وحائط وحتى حراس.. *(١٥ ثانية)*.

تصور الآن أنه يجب أن تكون هناك الأشياء الضرورية لك من أجل تحقيق هذا النجاح بالذات والذي أنت بحاجة إليه. على سبيل المثال، إذا أردت أن تصبح سباحاً ماهراً بإمكانك أن تبني في «مكان التأمل» مسبحاً رائعاً مزوداً بكل ما يلزمك من أجل التمرين. إذا أردت أن تتعلم أن تكتب مواضيع إنشاء جيدة بدون أخطاء، بإمكانك أن تضع هناك كمبيوتر، مكتبة مليئة بالكتب التي قرأتها أو التي ترغب بقراءتها، آلة كاتبة، دفاتر والكثير من ورق وأقلام الكتابة. من الممكن أن تكون لديك رغبة بان تصنع هناك زاوية (مكان) مريح حيث بإمكانك أن تفكر بهدوء بأهدافك، بإمكانك أن تضع مجموعة موسيقية لتعزف لك الموسيقى التي ستساعدك في التفكير. أو أنك ترغب بأن تدعو إلى هناك شخص ما، والذي بإمكانك أن تطلب منه النصح، أو أن توجه إليه أسئلة. لديك الآن وقت كافٍ من أجل أن تبني «مكان للتأمل» بحيث تأتي إليك فيه فقط الأفكار الأكثر روعة، والتي ستجعل من حياتك حياة سعيدة والتي ستساعدك في التوصل إلى كل ما تتمناه. *(١-٢ دقيقة)*.

تذكر جيداً كيف يبدو هذا المكان، من أجل أن تعود إليه في كل مرة عندما تكون لديك رغبة بأن تشعر بأنك في مكان مريح وآمن، عندما يكون من الضروري لك أن تركز، عندما تريد أن تشكل لذاتك أو أن تفكر بهدف ما، عندما يكون من الضروري لك أن تجد الجواب على سؤال: «ما الذي يجب علي فعله من اجل تحقيق النجاح»؟ ومرة بعد مرة إلى هذا المكان المضمون ستأتي إليك أكثر فأكثر الأفكار الممتازة، وسيكون بإمكانك أن تستخدم بفاعلية أكثر كل الأشياء الموجودة لديك هناك.

أما الآن عد بكامل انتباهك إلى هنا. تمطَّ بعض الشيء، شدَّ وأرخِ عضلاتك افتح عينيك. خذ طبق الورق وارسم هذا المكان الذي تصورته.

التحليل:

- كيف كنت تشعر في مكانك «مكان للتأمل»؟
- ما الشيء الأهم هناك؟
- ما الذي أنت بحاجة إليه كذلك في مكانك «مكان التأمل»؟
- هل تصورت مساعدين لك باستطاعتك التحدث معهم هناك؟
- لماذا من الهام جداً أن تفكر أنت بالذات بأهدافك؟

اللعبة ٣١ من ١٠ سنوات

نظـــرة إلى المـــستقبل

الهدف:

نحتاج من أجل التغلب على المشكلات اليومية إلى شيء ما يشبه «حلم حياتي» بدون مثل هذه النظرة الداخلية الجريئة إلى مستقبلك الخاص سيكون من الصعب جداً التركيز على الأهداف المرحلية، وأن تلهم ذاتك للوصول إليها وأن تسعى جاهداً من أجل تحقيقها. نحن نساعد الأطفال في هذا البرنامج على صياغة شخصيتهم التي يتصورونها مستقبلاً، والتي يتحقق فيها حلمهم. من الهام جداً في هذا الزمن المتوتر، عندما يسمع الأطفال في كل مكان، أنه لا ينبغي أن تنتظر من الحياة أي شيء جيد. وللأسف نصادف عدداً ليس بالقليل من كبار السن الذين ينشرون تشاؤمهم الذاتي بين الأطفال كذلك. يحتاج الأطفال بالذات في هذه الظروف المعيشية المتغيرة، عندما يؤدي الاقتصاد وسوق العمل وظائفهم حسب قواعد جديدة، إلى تفاؤل حقيقي وشجاعة أن يكون لهم حلمهم الخاص.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص - لكل طفل.

التعليمات

هل فكرتم في وقت ما، ما الذي ستفعلونه هذا العام.. بعد خمس سنوات.. بعد عشر سنوات؟ مع من تحدثتم عن ما تريدون الوصول إليه وتحقيقه، وتعيشونه في حياتكم؟

أريد منكم الآن أن تنشطوا مخيلتكم، وأن تتصوروا كيف ستصبح حياتكم رائعة.

اجلسوا بشكل مريح، أغمضوا أعينيكم. قوموا بعملية شهيق عميقة ثلاث مرات.

★★★

تصور نفسك مستلق في سريرك ليلاً، وانك ترى حلماً جميلاً. أنك ترى نفسك بعد خمس سنوات *(١٥ ثانية)*.

انتبه إلى منظرك وكيف ستبدو بعد خمس سنوات.. أين تعيش.. وماذا تفعل *(١٥ ثانية)*.

تصور ذاتك أنك سعيد جداً بحياتك هذه. فأنت ما زلت تذهب إلى المدرسة أم أنك أصبحت تعمل؟ وما مسؤولياتك بالتحديد؟

ما الذي باستطاعتك الآن أن تعمله من الأشياء التي ليس باستطاعتك الآن أن تعملها، كونك ما تزال طفلاً وتذهب إلى المدرسة؟ *(٣٠ ثانية)*. فكر خلال بعض الوقت وحاول أن تفهم ما الذي توجب عليك القيام به من أجل التوصل إلى هذه النتيجة. وما الخطوات التي قمت بها من أجل ذلك. *(دقيقة واحدة)*.

والآن عد إلى الواقع، وتذكر جيداً كل ما رأيته ما الذي عرفته عن ذاتك. تمطّ قليلاً، شدّ كل عضلاتك وأرخها، افتح عينيك..

خذ الآن طبق الورق وصف ما الذي ستفعله بعد خمس سنوات. اكتب أين ستعيش وأين ستعمل، ما اللعبة التي ستمارسها. اكتب من سيكون الشخص المهم بالنسبة لك في حياتك. صف (اكتب) كيف استطعت أن تتوصل إلى كل هذا. *(١٥ دقيقة)*.

التحليل:

- هل أنت مسرور من ما رأيته عن شخصك في المستقبل؟
- ما أكثر شيء أعجبك هناك؟
- هل يوجد هناك شيء ما لم يعجبك؟
- إن لم تكن مسروراً بالكامل فما الشيء الذي تود تغييره في شخصيتك المستقبلية؟ وما الخطوات التي عليك القيام بها من أجل ذلك؟

اللعبة ٢٢ **من ١٠ سنوات**

تحقيـــــق الأهـــــداف

الهدف:

سيكون من السهل أن تتهيأ للنجاح بأن تبادر إليه. وخصوصاً عندما نتصور الأمور التي نستطيع القيام بها من كافة جوانبها، عند تحقيقنا لأهدافنا. سيقوم الأطفال في هذه اللعبة بوصف هدف محدد من خلال لعبة الأدوار. سيعتقد الكثيرون أن هذه هي القفزة التي ستساعدهم في الواقع لتحقيق هذا الهدف. يحب الأطفال هذه اللعبة، والتي سيستطيعون من خلالها تطوير موهبة التمثيل لديهم، وأن يحزروا ما الذي يتصوره الآخرون.

التعليمات

اجلسوا لبعض الوقت في صمت تام (هدوء تام)، وفكروا ما الذي تودون تحقيقه هذا العام؟ ما الذي تودون تعلمه؟

فكروا كيف سيكون باستطاعتكم أن تعرضوا على المجموعة ما تودون تعلمه بدون كلمات *(٢-٣ دقائق)*. بعد ذلك اعطوا كل تلميذ (طفل) *دقيقتين* لكي يعرض على الصف تمثيليته الإيمائية (بنتميم)، يحاول الأطفال الآخرون أن يحزروا ما الذي أراد أن يعرضه عليهم زميلهم. يمكن في الصفوف الكبيرة تقسيم تلاميذ الصف إلى مجموعات صغيرة ٦-٧ تلاميذ.

التحليل:

- هل كان من الصعب عليك اختيار الهدف الأهم؟
- كيف كنت تشعر وأن تعرض ذلك؟
- هل تؤمن أنه خلال هذا العام ستحقق هذا الهدف؟
- ما الذي يتوجب عليك فعله من أجل ذلك؟
- ما الذي تعلمته عندما عرفت إلامَ يتطلع الأطفال الآخرون؟
- من أين تأخذ أهدافك؟
- أليست كبيرة جداً؟ أو أنها من الممكن صغيرة جداً؟ أو أنها قابلة التحقيق تماماً؟

الفصل الثالث

نتعلم التعاون

رســـــومات غـــــير متوقعـــــة

الهدف:

«رسومات غير متوقعة» - هي مثال رائع للعمل الجماعي للأطفال الصغار. بإمكانهم من خلال هذه اللعبة أن يروا، أيّ مساهمة يقوم بها كل عضو من أعضاء المجموعة في رسم عام.

الأدوات:

يحتاج كل تلميذ إلى طبق ورق وأقلام تلوين شمع.

التعليمات

اجلسوا في دائرة واحدة. وليأخذ كل منكم طبق ورق وليكتب كل منكم اسمه على الورقة من الخلف. والآن ابدؤوا برسم لوحة ما. *(٢-٣ دقائق)*.

بناءً على تعليماتي (أوامري) توقفوا عن الرسم وأعطوا اللوحة التي بدأتم برسمها كل إلى زميله الجالس إلى يساره. خذ طبق الورق الذي أعطاك إياه جارك من اليمين وتابع رسم اللوحة التي بدأها زميلك.

امنحوا الأطفال إمكانية أن يرسموا لمدة *دقيقتين او ثلاث دقائق* واطلبوا منهم أن يعطوا اللوحة التي بين أيديهم لجارهم إلى اليسار.

سيحتاج هذا الأمر في المجموعات الكبيرة إلى الكثير من الوقت قبل أن تجتاز اللوحات كامل الدائرة. في مثل هذه الحالة توقفوا عن التمرين بعد ٨-١٠ تنقلات، أو اطلبوا من التلاميذ أن يعطوا اللوحة ليس للتلميذ الذي بجانبهم بل للتلميذ الذي يأتي بعده (هكذا نختصر نصف المدة).

بإمكانكم أن تجعلوا اللعبة حيوية بأن ترافقها الموسيقى. ما أن تتوقف الموسيقى حتى يبدأ الأطفال بتبادل اللوحات. مع نهاية التمرين سيحصل كل تلميذ على اللوحة التي بدأ برسمها.

التحليل:

- هل أعجبتك اللوحة التي بدأت برسمها؟
- هل أعجبك أن تتابع رسم لوحات الآخرين؟
- أي رسم أعجبك أكثر من الرسومات الأخرى؟
- هل تختلف هذه اللوحات عن اللوحات (الرسومات) التي ترسمونها عادة؟
- وما وجه الاختلاف؟

اللعبة ٢١ **من ٦ سنوات**

الرأس والكرة

الهدف:

بإمكاننا بمساعدة تمرين «الرأس والكرة» أن نطور لديهم خبرة التعاون بين مجموعات من اثنين أو ثلاثة أشخاص. يجب على الأطفال من أجل أن ينفذوا هذا التمرين أن يتحركوا كثنائي ببطء وتوافق مع الشريك. وهذا يتطلب منهم الانتباه والاستقبال الدقيق لحركة الشريك. يجب على كل طفل أن يقوم بالحركة بشكل متزامن مع حركة شريكه.

الأدوات:

تعطى لكل زوج من الأطفال كرة متوسطة الحجم.

التعليمات

انقسموا إلى ثنائي (أزواج) واستلقوا على الأرض كل واحد منكم أمام شريكه. يجب أن تستلقوا على بطونكم ورؤوسكم متقابلة، ضعوا الكرة بين رأسيكما تماماً. والآن يتوجب عليكم أن ترفعوا الكرة وان تقفوا معتمدين

على قدراتكم الذاتية. بإمكانكم أن تلمسوا الكرة فقط برؤوسكم، وانهضوا بهدوء انهضوا أولاً على ركبكم ومن ثم على أرجلكم.

عندما سيتعلم الأطفال التعامل مع هذا التمرين بسهولة بإمكانكم أن تصعبوه. وذلك بأن يشارك في اللعبة ثلاثة تلاميذ بدلاً من تلميذين. ومن ثم اقترحوا على الأطفال أن يشرحوا استناداً إلى خبرتهم ما أكبر عدد من التلاميذ بإمكانهم أن يرفعوا الكرة برأسهم.

التحليل:

- ما الشيء الأصعب في هذه اللعبة؟
- من كان الأسهل عليك أن ترفع الكرة معه؟
- ما الشيء الأهم لأجل أن لا تقع الكرة؟

اللعبة ٢٥ **من ٦ سنوات**

ناطحـــــــة الـــــــسحاب

الهدف:

يشارك في هذه اللعبة مباشرة تلاميذ الصف كافة حيث بإمكانهم أن يستخدموا بنشاط كما خبرتهم في التحرك، كذلك التخيل.

الأدوات:

متر يطوى، ومن اثنان إلى ثلاثة مكعبات خشبية لكل طفل. ستكون المهمة صعبة في حال كانت المكعبات من أحجام مختلفة. يجب أن تكون هناك بعض القطع الخشبية اسطوانية الشكل.

التعليمات

فليأخذ كل واحد منكم مكعبان واجلسوا على الأرض مشكلين دائرة، يجب عليكم جميعاً أن تبنوا ناطحة سحاب. سيكون ممتعاً لي أن أعرف إلى أي ارتفاع سيصل طول ناطحة السحاب التي ستبنونها دون أن تقع. سيبدأ واحد منكم

بالبناء واضعاً مكعباً واحداً في الوسط على الأرض، من ثم يتقدم الطفل التالي ويضع مكعبه إما إلى جانب المكعب الأول أو فوقه. قرروا بأنفسكم عندما ستضعون أحد مكعباتكم. بإمكانكم في هذا الوقت أن تخاطبوا بعضكم بعضاً وأن تفكروا كيف ستتابعون البناء سوف أعد المكعبات التي وضعتموها قبل أن تقع ناطحة السحاب. حتى لو وقع مكعب واحد يتوجب عليكم أن تعيدوا البناء من البداية. إضافة إلى ذلك سأقوم بين الحين والآخر بقياس الارتفاع الذي وصل إليه البرج.

قيسوا بين الحين والآخر الارتفاع الذي وصلت إليه ناطحة السحاب. سيكون من المستحسن أن تعلقوا على عمل الأطفال أو استراتيجيتهم. ادعموا قبل كل شيء كل ما يساعد على تعاون الأطفال فيما بينهم.

التحليل:

- هل أعجبتك هذه اللعبة؟
- هل انزعجت من أحد ما خلال سير اللعبة؟

اللعبة ٣٦ **من ٨ سنوات**

الثلاثـــــــــــــــــــي

الهدف:

أفضل شيء يتعلمه غالبية الأطفال هو التعاون البناء المتبادل مع بعضهم، عندما يكون تحقيق ذلك مرافقاً لإمكانية استخدام الجسم كله. إنها لعبة جماعية رائعة، ذات مستوى صعوبة متزايد والتي يستطيع الأطفال عند القيام بها تعلم كيف يجب عليهم أن يوافقوا حركتهم مع حركات الأطفال الآخرين.

الأدوات:

علب أحذية كرتون فارغة.

التعليمات:

لقد جهزت لكم مهمة معقدة، والتي تستطيعون بحلها أن تظهروا كيف بإمكانكم التعاون مع بعضكم بعضاً بشكل جيد.

احتاج في بادئ الأمر إلى ثلاثة متطوعين. يجب عليهم أن يقفوا في صف واحد ملتصقي الأكتاف. يضع (أحمد) الذي يقف في الوسط قدميه في علبة الكرتون (علب الأحذية) علبة مهيأة للقدم اليمنى وعلبة مهيأة للقدم اليسرى، أما الطفلان الآخران فيضعون قدم واحدة في نفس العلب: يضع الواقف إلى اليسار قدمه اليسار في العلبة نفسها إلى جانب القدم اليمنى للواقف في الوسط، أما الواقف إلى اليمين فيضع قدمه اليمنى إلى جانب القدم اليسرى في العلبة نفسها للواقف في الوسط.. الآن يجب عليهم أن يحاولوا ثلاثتهم مجتمعين أن يمشوا لبضعة أمتار. من الأفضل لو يمسك كل منهم بكتف زميله.

عندما تنجح المجموعة الأولى بتنفيذ المهمة، من الممكن أن نضم لهذه المجموعة طفلاً آخر. إذا كان عدد تلاميذ الصف كبيراً يفضل أن نبدأ اللعب بمجموعتين أو ثلاث مجموعات والتي سينضم إليها باستمرار تلامذة آخرون. عندها سيكون من الممتع أن نبين أي من المجموعات بإمكانها أن تتحرك مع عدد أكثر من التلاميذ المشاركين في اللعبة. شجعوا الأطفال واتركوهم يتناقشون مع بضعهم حول الطريقة التي يجب أن يتبعوها وكيف سيتصرفون.

بإمكانهم أن يتبادلوا الأمكنة حسب رغبتهم من أجل أن يتمكن فريقهم الصغير من تنفيذ المهمة بشكل أفضل.

التحليل:

- هل أعجبتكم اللعبة؟
- ما أصعب شيء فيها؟
- هل استطعتم أن تعملوا بتوافق مع بعض في فريقكم؟

الأبـــــراج الكرتونيـــــة

الهدف:

هذه لعبة ممتعة ومثيرة للاهتمام جداً، والتي من خلالها يحاول الأطفال أن يوّفقوا ذاتياً بين حركات بعضهم بعضاً من أجل أن ينفذوا المهمة الصعبة. بإمكانهم في هذه الحالة أن يكونوا مجموعة عمل. هناك شكلان لهذه اللعبة:

صامت: لا يحق للأطفال في هذه الحالة أن يتحدثوا مع بعضهم خلال تنفيذهم المهمة. فقط بإمكانهم التعامل مع بعضهم بدون كلمات.

ناطق: يحق للأطفال في هذه الحالة أن يناقشوا فيما بنيهم مراحل تنفيذ المهمة.

أفضلية النوع الصامت في كونه يجبر الأطفال أن يكونوا أكثر انتباهاً. من الممكن أن يكون هذا الشكل مناسباً أكثر للعبة الأولى، ولكن بعد بضع الوقت من الممكن إعادة اللعبة بشكلها الناطق.

الأدوات:

تحتاج كل مجموعة إلى ٢٠ طبق من الكرتون الملون بمقياس ٦ * ١٠ سم (لكل مجموعة لونها الخاص بها). ويجب أن يكون لدى كل مجموعة بكرة لاصق شفاف واحدة.

التعليمات

انقسموا إلى مجموعات من ستة أشخاص، على كل مجموعة أن تبني الآن برجها. من أجل ذلك ستحصلون على ٢٠ طبق كرتون ملون وبكرة لاصق شفاف. من فضلكم لا تستعملوا أي شيء آخر في عملكم، لديكم فقط عشر دقائق من أجل بناء البرج.

والآن من الهام جداً أن أخبركم أنه يجب عليكم ألاّ تتحدثوا مع بعضكم خلال العمل، بل جدوا طريقة أخرى للتواصل فيما بينكم.

أوقفوا اللعبة بعد ١٠ *دقائق* بالتمام، واطلبوا من كل مجموعة أن تقدم برجها.

التحليل:

- هل كانت الأدوات التي قدمت لمجموعتك كافية؟
- هل كنت تود لو أن الأدوات كانت أكثر؟ أو أقل؟
- كيف عملت مجموعتكم؟
- من الطفل الذي بدأ البناء في مجموعتكم؟
- هل كان لديكم قائد؟
- هل شارك أطفال المجموعة كافة في اللعبة؟
- ما المزاج الذي ساد المجموعة في لعبتكم؟
- كيف كنت تشعر بنفسك خلال العمل؟
- ما الشيء الأكثر متعةً في عملكم هذا؟
- كيف كنتم تفهمون بعضكم بعضاً؟
- هل أنت مسرور بعملك ضمن المجموعة؟
- هل كنت عنصراً جيداً في المجموعة؟
- هل غضبت من أحد ما من أفراد المجموعة؟
- ما الذي ستفعله مخالفاً في المرة الثانية؟
- ما البرج الذي أعجبك أكثر من بقية الأبراج؟
- هل أنت راضٍ عن البرج الذي صنعته مجموعتك؟
- على ماذا يتوقف العمل في مثل هذه المجموعة؟

اللعبة ٣٨ **من ٩ سنوات**

البرعم المتفتح

الهدف:

تتوجه هذه اللعبة نحو تفعيل النشاط المشترك للأطفال في مجموعات صغيرة. هي صعبة بما فيه الكفاية. حيث يكون من الضروري على الأطفال أن يحافظوا على التوازن وأن يقوموا بنشاطهم بشكل دقيق جداً في الوقت نفسه مع حركة الأطفال الآخرين.

التعليمات

انقسموا إلى مجموعات من خمسة أشخاص. اجلسوا على الأرض مشكلين دائرة، وامسكوا بأيدي بعضكم. حاولوا أن تقوموا سوية في الوقت نفسه دون أن تتركوا الأيدي. بإمكانكم أن تناقشوا مسبقاً أين سيقف كل منكم من أجل أن تقوموا بالمهمة عل أكمل وجه.

بعد أن تنفذ إحدى المجموعات المهمة وأن تقف على أرجلها يبدأ الجزء الثاني من اللعبة. حيث تتحول كل مجموعة إلى برعم متفتح. من اجل ذلك على الأطفال أن ينحنوا إلى الخلف، ممسكين بقوة بيد بعضهم بعضاً. من الهام جداً هنا أن تكون المجموعة متوازنة جداً.

عندما ينفذ الصف بالكامل هذه اللعبة من الممكن أن نجرب تشكيل برعم أكبر مضيفين طفلاً إلى كل مجموعة.

التحليل:

- ما مدى إعجابك بهذه اللعبة؟
- كيف تعاملت مجموعتك مع هذه المهمة؟
- هل استطعتم أن تنهضوا بسرعة؟
- هل كانت هناك صعوبات ما عند تنفيذها؟
- هل ناقشتم فيما بينكم كيف ستتعاملون مع هذه الصعوبات؟
- ما الشيء الذي ترتبط به هذه اللعبة أولاً؟

اللعبة ٣٩ — من ١٠ سنوات

حبة الشوكولاته في القنينة (الزجاجة)

الهدف:

من أجل التوصل إلى الهدف المرجو من هذه اللعبة يجب على الأطفال أن يوفّقوا بدقة بين حركاتهم ودقة حركة اليدين. تجري اللعبة بمشاركة ثلاثة أشخاص.

الأدوات:

تعطى كل مجموعة من ثلاثة أطفال قنينة بلاستيك سعة ليتر وحبة شوكولاته ملفوفة و ٢.٥م خيط صوفي.

قسموا الخيط إلى ثلاثة أقسام كل قسم بطول ٥٠سم ويبقى قسم بطول ١م. اربطوها مع بعضها بعقدة واربطوا حبة الشوكولاته إلى النهاية الحرة للخيط الأطول.

التعليمات

انقسموا إلى مجموعات من ثلاثة أطفال، وناقشوا خلال دقيقتين فيما بينكم، ما الذي ستفعلونه من أجل أن تنفذ مجموعتكم هذه المهمة الصعبة بنجاح. وكيف باستطاعتكم أن تصبحوا مجموعة متفاهمة جيدة؟ تستمر هذه العملية دقيقتين تقريباً. على الأطفال بعد انتهائها أن يحدثوكم باختصار عن نتائج مناقشتهم.

والآن سأحدثكم عن المهمة التي يتوجب عليكم تنفيذها. ستحصل كل مجموعة على أربع حبال مربوطة ببعضها. تتدلى حبة الشوكولاته من الخيط الأطول. يتوجب على كل واحد منكم أن يأخذ واحداً من الحبال القصيرة ومن ثم عليكم إدخال حبة الشوكولاته في القنينة. يجب أن لا تلمسوا حبة الشوكولاته بأيديكم. ما أن تنهوا المهمة اصرخوا بصوت عال «لقد تمكنا من ذلك».

بعد الانتهاء من اللعبة اطلبوا من الأطفال أن يحدثوكم باختصار هل تمكنوا من تنفيذ المهمة سوية؟ بعد ذلك من الممكن تشكيل مجموعات ثلاثية جديدة، ومن الممكن تشكيلها من الأطفال الذين حتى الآن كانوا الأقل توافقاً في العمل سوية مع بعضهم بعضاً.

بإمكانكم أن تصعبوا تنفيذ اللعبة بشكل واضح. من أجل ذلك بإمكانكم أن تقترحوا الشكل التالي للعبة. يحصل كل طفل على شريط من القماش يعصبه (يربطه) على رأسه، ويربط القسم القصير من الخيط إلى الشريط القماشي مما يفرض على الأطفال أن ينفذوا اللعبة برؤوسهم لا بأيديهم.

التحليل:

- هل كانت مجموعتكم جيدة؟
- ما الشيء الأصعب في هذه اللعبة بالنسبة لك؟
- كيف اتفقتم مع بعضكم؟
- ما الذي أوصلكم إلى النجاح؟

اللعبة ٤٠ **من ٦ سنوات**

التـــــــوائم الـــــــسيامية

الهدف:

من أجل أن يتمتع الأطفال فعلاً بهذه اللعبة، يجب أن تكون القدرة على الاحتمال متطورة لديهم، وذلك ضروري لأي تعاون وثيق. يساعدهم في التعرف على الألعاب الأسهل الموجودة في بداية هذا الفصل.

الأدوات:

يحتاج كل زوج إلى ربطة من الشاش، أو إلى منديل رقيق وناعم، طبق ورق كبير (A3 على أقل تقدير) وأقلام تلوين شمع.

التعليمات

أحب أن اقترح عليكم لعبةً والتي سيتعاون فيها كل اثنين مع بعضهم بإمكانكم أن تقولوا لي ما الذي تعنيه كلمة «تعاون». بإمكانكم أن توردوا لي أمثلة محددة عندما تعاونتم مع شخص ما.

الآن انقسموا إلى اثنين - اثنين. بالإمكان أن تعمل أربعة أزواج. أما الباقون فعليهم أن يراقبوا (ينظروا) هناك ميزة في عدم مشاركة كل الأطفال مباشرةً في اللعبة. إذ يتعلم المراقبون – مسترقين النظر، وبينما الآخرين يرسمون بإمكانهم الاستعداد لتنفيذ هذه اللعبة. بإمكانكم أن تقرروا عدد الأزواج التي ستشارك في اللعبة في الوقت نفسه. على قدر من الأهمية أن تنظم اللعبة على النحو التالي بحيث يشارك في الدور الأول الأطفال الذين بإمكانهم أن يصبحوا مثالاً يحتذي به الآخرين.

اجلسوا على الطاولة قريبين جداً من بعضكم بعضاً سأضع أمامكم طبق ورق كبير، وسأرى إن كان بإمكانكم أن ترسموا لوحة ويدا كل منكم مربوطة بيدي زميله الآخر.

لفوا بالرباط سواعد وكوع الطفلين بحيث تكون اليد اليمنى للطفل الجالس إلى اليسار مربوطة باليد اليسرى للطفل الجالس إلى اليمين. أعطوا الطفلين قلما شمع مختلفي اللون بحيث يمسكانهما بالأيدي المربوطة.

تذكروا وأنتم ترسمون القواعد - يجب أن ترسموا باليد المربوطة فقط. بإمكانكم التخاطب فيما بنيكم، لكي تقرروا أي لوحة سترسمون. بإمكانكم أن ترسموا لوحة لشيء مفهوم، أو بإمكانكم أن ترسموا وبكل بساطة بعض الخطوط والأشكال الجميلة.

بإمكان الأطفال الباقين والذين لا يرسمون أن يراقبوا ويستمعوا بانتباه. بإمكانكم أن تتعلموا الآن من الأطفال الذين يرسمون كيف يكون التعاون.

اعطوا للأطفال الذين يرسمون ٥-٦ *دقائق* لكل لوحة واقترحوا على المجموعة الأخرى أن تقوم بالرسم.

لهذه اللعبة عدة طرق أكثر تعقيداً، والتي من الممكن أن تنشط اللعبة أكثر. اربطوا عيني أحد الطفلين واسمحوا له فقط أن يرسم أما الطفل الثاني الذي لم تغمض عيناه فسيقوم بتوجيه حركة يد - اللاعب الأعمى. ومن ثم يتم تبادل الأدوار فيما بينهما.

التحليل:

- إلى أي حد تمكنت من التعاون مع شريكك باللعبة؟
- هل ناقشتم ما الشيء الذي سترسمونه بالتحديد؟
- كيف وزعتم العمل فيما بينكم، وأي قسم من اللوحة سيرسم كل واحد منكم؟
- إلى أي حد أعجبك الرسم الذي رسمتموه؟
- ما الشيء الذي كان الأصعب بالنسبة إليك؟
- ما الشيء الذي أعجبك أكثر؟
- هل يعجبك التعاون مع أي كان؟
- ما الضروري قبل كل شيء من أجل تعاون جيد؟

اللعبة ٤١   من ٨ سنوات

رســـــم مـــــن مـــــرحلتين

الهدف:

تعاون الأطفال فيما بينهم في هذه اللعبة متنوع. بإمكانهم في المرحلة الأولى أن يستخدموا حدسهم، وسيقومون في نفس الوقت بالرسم وأعينهم معصوبة. باستطاعتهم في المرحلة الثانية أن يتموا الرسم بأعين مفتوحة.

الأدوات:

يحتاج كل زوج من الأطفال إلى طبق ورق كبير (يفضل أن يكون فاتمن[1])، وأقلام تلوين فلوماستر. يجب أن يكون مع كل زوج من الأطفال فلوماستر من لون واحد.

التعليمات

انقسموا إلى أزواج (اثنين اثنين) واجلسوا على الأرض. ضعوا طبق الورق بينكما وليأخذ كل منكم قلم فلوماستر، ضعوا بالقلم نقطة في مركز طبق الورق، أغمضوا

١- نوع من الورق.

أعينكم دون أن ترفعوا أيديكم عن طبق الورق. الآن أعطيكم دقيقتين لتتجولوا بقلمكم على كامل طبق الورق دون رفعه عن الورقة، ارسموا في كل الاتجاهات حتى تشعروا بأنكم مررتم بالقلم على زوايا الورقة كافة.. *(دقيقتان)*.

أما الآن فافتحوا أعينكم وحاولوا أن تصنعوا لوحة مما رسمتوه على الورق. بإمكانكم إن كانت لديكم رغبة أن تتكلموا مع بعضكم *(١٠ دقائق)*.

بقي لديكم من الوقت *دقيقة او دقيقتين* لكي تكملوا الرسم، قرروا ماذا ستسمونه؟

فليعرض كل زوج منكم ما رسمه على الآخرين.

التحليل:

- هل أعجبك أن ترسم وأنت مغمض عينيك؟
- بأي طريقة استطعت أن تجد لغة مشتركة مع شريكك عندما كانت أعينكم مغمضة؟ هل تحدثت معه؟
- كيف تم إتمام الرسم في مجموعتكم؟
- كيف تعاونت مع شريكك؟
- إلى أي حد أنت مسرور من رسمكم؟

اللعبة ٤٢ **من ٦ سنوات**

اثنان و قلم شمعي واحد

الهدف:

في هذه اللعبة يجب ألاّ يتحدث الشريكان مع بعضهما، يجب أن يكون التعامل بينهما صامتاً. من أجل أن يكون الجو مريحاً يجب أن تكون هناك خلفية موسيقية يحبها التلاميذ.

الأدوات:

يعطى كل زوج من الأطفال طبق ورق (A4) وقطعة قلم تلوين شمعي، يجب أن تكون هناك خلفية موسيقية مرافقة من الألحان المشهورة أو موسيقى كلاسيكية. (هذا عائد للذوق الموسيقي لدى تلاميذ الصف).

التعليمات

انقسموا إلى أزواج (اثنين اثنين) وليجلس كل اثنين إلى الطاولة بجانب بعضهم. ضعوا طبق الورق على الطاولة أنتم الآن فريق واحد، والذي يجب عليه أن يرسم لوحة. يجب عليكم أن ترسموا في وقت واحد وبقلم واحد وعليكم أن تتبعوا خطة اللعبة بدقة بحيث لا يتكلم أحدكم مع شريكه. يجب ألاّ تتفقوا مسبقاً ما الذي سترسموه، يجب على كلا التلميذين المشاركين في رسم لوحة واحدة أن يمسكا القلم بأيديهم دائماً وعدم تركه ولو لحظة. حاولوا أن تفهموا بعضكم بعضاً بدون كلمات. في حال أردتم بإمكانكم من وقت إلى آخر أن تنظروا إلى شريككم. لتروا كيف يشعر في هذا الوضع وأن تفهموا ما الذي يريد أن يرسمه. فمن الممكن أنه يريد أن يرسم شيئاً آخر تماماً؟ من أجل أن أزيد من حماستكم أعددت لكم مفاجأة - سوف تقومون بالرسم بمرافقة الموسيقى. لديكم ٣-٤ *ثوان*. (اختاروا مقطعاً موسيقياً يتوافق مع الوقت الذي أعطيتموهم إياه). أنهوا العمل مباشرةً مع انتهاء الموسيقى اطلبوا من التلاميذ أن يعرضوا رسمهم بعد انتهاء اللعبة.

التحليل:

- ما الذي رسمتموه مع شريككم؟
- هل كان من الصعب عليكم أن ترسموا وأنتم صامتين؟
- هل توصلت مع شريكك إلى فكرة واحدة؟.
- هل كان من الصعب عليك تغير الرسم باستمرار؟

منفرداً وضمن مجموعة
(وحدك وسوية)

الهدف:

يحصل الأطفال جراء هذه اللعبة. ومن خلالها على خبرة كيفية العمل منفردين أو مجتمعين. يعطى الطفل في البدء إمكانية أن يرسم أي شيء على طرف الورقة الخاص به، ومن ثم يناقش الشركاء ما الذي يرغبون برسمه سوية. وبعد ذلك يقومون بتحقيق الفكرة التي توصلوا إليها مجتمعين. هذا التمرين - بداية ممتازة للأطفال الذين لم يعتادوا بعد على العمل الجماعي.

الأدوات:

يعطى كل زوج من الأطفال طبق ورق. قياس A3، وأقلام تلوين شمعية.

التعليمات:

فكروا مع أي من زملائكم في الصف قمتم بعمل مشترك.. لا تجيبوا على السؤال بصوت عال.. والآن فكروا مع أي من زملائكم لم تقوموا إلى الآن بعمل مشترك، أو أن هذا قلما حدث.. يتوجب عليكم الآن مع شريككم أن تقدموا رسماً. فكروا بأنفسكم هل تودون أن ترسموا مع زميل لكم كنتم قد تعاونتم سابقاً في إنجاز عمل ما، أم تريدون أن تقوموا بهذا العمل مع زميل لم تنجزوا معه أي عمل في السابق (سابقاً)..

انقسموا الآن إلى أزواج، كما قررتم.. اجلسوا كل مقابل زميله وضعوا بينكما طبق الورق. اقسموا طبق الورق إلى ثلاثة أقسام متساوية. بإمكانكم أن ترسموا في بادئ الأمر على الطرف الخاص بكم ما تودون رسمه. نعطيكم لإتمام هذا خمس دقائق.

أما الآن فيتوجب عليكما أن ترسما سوية شيء ما في وسط طبق الورق. ناقشا ما الذي تودان رسمه. لديكما *دقيقتان* من أجل التوصل إلى قرار ما الذي تودان رسمه.

بإمكانكما أن تبدأا سوية الرسم في منتصف ورقتكما. إن كنتما تودان التحدث فيما بينكما بإمكانكما أن تقوما بذلك (بإمكانكما التحدث فيما بينكما). حاولا أن تصلا إلى قرار يناسبكما، بحيث يمنحكما رسمكما (ما سترسماه لاحقاً) الرضا. لديكما عشرة دقائق لذلك.

بعد ذلك على كل مجموعة صغيرة (اثنين) أن تقدم لوحتها إلى الصف.

التحليل:

- هل كان من السهل عليك أن ترسم مع شريكك؟
- هل أنت راض عن إنتاجكما المشترك؟
- ما الذي أعجبك أكثر: التعاون مع شريك، أم عملك الشخصي الخاص؟ وما الذي كان أصعب؟
- هل استطعت أن تصل إلى التعاون مع شريكك؟ ولماذا تفكر هكذا؟

اللعبة ١١ من ٨ سنوات

قصة مع تتمة

الهدف:

بإمكان الأطفال من خلال هذه اللعبة أن يؤدوا بشكل عفوي التعاون بمشاركة التلاميذ كافة. من أجل التوصل إلى أداء أمثل يتوجب عليهم أن يستمعوا إلى المعلم بانتباه، وان يتصوروا تتالي الأحداث بالكامل للموضوع المطروح عليهم. بإمكانهم أن يفكروا وأن يطوروا أفكارهم الخاصة، ولكن من الضروري هنا الصبر كي لا تتم المشاغبة على الآخرين.

التعليمات:

اجلسوا جميعكم في حلقة واحدة. أود أن أعرض عليكم لعبة، والتي بإمكانكم أن تساهموا فيها جميعاً في الوقت نفسه. يتوجب عليكم أن تؤلفوا قصتكم.

أنا سأبدأ برواية القصة وبعد مضي بعض الوقت سأتوقف عن الحديث بعد ذلك بإمكان أي طالب أن يأخذ طرف الخيط وان يتابع رواية القصة. وعندما سيتوقف هذا التلميذ عن الحديث سيقوم تلميذ آخر بمتابعة القصة وهكذا دواليك حتى يتمكن كل تلاميذ الصف من المشاركة في صياغة هذه القصة. هل فهم الجميع كيف علينا أن نلعب؟

في حال تأكدتم بأن الأطفال كافة قد فهموا فكرة اللعبة بإمكانكم أن تأخذوا القصة الواردة أسفله كمثال لبداية اللعبة، كما وبإمكانكم أن تخترعوا قصة من بنات أفكاركم للبدء باللعبة. كما وبإمكانكم أن تضيفوا إلى النص بعض الأشياء أو الشروحات بحيث تصبح القصة أكثر تشويقاً لتلاميذ صفكم.

وهكذا:

كان يا ما كان في قديم الزمان ولد وبنت، كان منزلاهما قريبين من بعضهما بحيث كان بإمكانهما أن يلعبا مع بعضهما يومياً. ومع مرور الوقت أصبحا صديقين حميمين. في أحد الأيام قررا أن يذهبا بعيداً بعيداً، لأنهما لم يعودا يتحملان أن يتلقيا أوامر من الكبار من الصباح إلى المساء. أخذا معهما القليل من الطعام ووضعاه في حقيبتين صغيرتين. بينما كان الكبار منشغلين بأعمالهم، هرب الطفلان من البيت بهدوء. أوصلهم الطريق الذي سارا به إلى غابة موحشة «يا للغرابة أن تكون مثل هذه الغابة الرائعة قريبة جداً من المدينة». قال الطفلان. استيقظ حب المعرفة لدى الطفلين ودخلا إلى عمق الغابة. كان الهواء في البداية دافئاً، وكانت أشعة الشمس تخترق أغصان الأشجار. وكانا يسمعان في بعض الأحيان زقزقات العصافير والطيور الرائعة. ولكن الغابة أصبحت أكثر عتمة، وأصبح الهواء أكثر برودة، وأصبحت تصدر من مختلف الاتجاهات خشخشات.

عندها أراد الطفلان أن يعودا أدراجهما ولكن لغرابة الأمر لم يجدا الطريق التي أتيا منها، وعوضاً عنه كانت هناك صخور كبيرة وأعشاب متطاولة، وما أن يخطوا خطوةً حتى يختفي الطريق خلفهما. لقد كانت غابة مسحورة. كانا يسيران

إلى الأمام وفقط إلى الأمام مجتازين الصخور والنباتات المتشابكة، فجأة سمع الطفلان ضجة غريبة. ولكنهما لم يريا شيئاً ولكنهما كانا يسمعان اقتراب خطواته منهما. توقف الطفلان، وتمسك أحدهما بالآخر قابضين على أيديهما. فجأة شاهدا..

اطلبوا من الأطفال أن يتابعوا القصة. لا يحق لأي واحد منهم أن يقاطع التلميذ الذي يتابع رواية القصة ما لم يتوقف هذا عن الحديث. في بعض الأحيان من أجل تطوير اللعبة بإمكانكم أن تذكروهم بجزء من أجزاء القصة، أو أن توجهوا أسئلة توجيهية بسيطة، والتي تجبر التلميذ الذي يتابع رواية الحكاية أن يضيف أشياء أخرى على الحكاية: «هكذا إذاً، ظهر تنين، ما لونه؟ هل هو تنين طيب، أم سيء وخطير؟ ماذا حدث بعد ذلك؟

بعدما يشارك التلاميذ كافة في رواية هذه الحكاية، ويتكون عندكم انطباع، بأن خيال الأطفال قد نضب بإمكانكم أن تضعوا خاتمة للقصة كهذه على سبيل المثال:

فجأة استلقت الفتاة الصغيرة على الأرض وذهبت متعبة في نوم عميق. عندما استيقظت كان هناك من يهزها من كتفها «كلا - كلا» فكرت وهي تصف نائمة - «اتركني» عندما فتحت عيناها رأت بأن أمها هي من يوقظها. «لقد حان وقت استيقاظك وذهابك إلى المدرسة. نعم يا ماما لقد رأيت حلماً ممتعاً جداً. لقد رأيت.. (قوموا برواية مختصرة لكل ما رواه الأطفال كأجزاء من القصة).

«نعم لا بد لحلم كهذا من أن يشعرك بالخوف والقلق» قالت الأم «بالطبع» أجابت الفتاة.

التحليل:

- هل أعجبتك قصتنا؟
- ما أكثر شيء أعجبك؟
- ما الذي كنت ستحكيه لو أنك أتممت القصة لوحدك؟

Graffiti[١]

الهدف:

تعطي هذه اللعبة الأطفال إمكانية التعبير عن مشاعرهم ووجهات نظرهم في جو نفسي آمن. كما وأنه باستطاعة الأطفال في الوقت نفسه التعرف على الآراء المختلفة والمتعددة، ووجهات النظر والعلاقات ضمن الصف. إضافة إلى ذلك تساعد هذه اللعبة على تطوير التسامح مع الآخرين. بإمكانكم بسهولة أن تغيروا تركيبة اللعبة، مستخدمينها من أجل تكرار الوظائف أو المهام التعليمية أو التحضير لدراسة موضوع جديد.

الأدوات:

أقلام فلوماستر ملونة لكل تلميذ، كما وعليكم من فضلكم تحضير ٦ أطباق فاتمن، واكتبوا في أعلى كل طبق من الأطباق الستة إحدى الجمل التالية:

- ما الذي أحبه؟
- ما الذي أود معرفته؟
- ما الذي أود تعلمه؟
- اللحظات الرائعة..
- ما الذي يخيفني؟
- ما الذي يثير اهتمامي أكثر؟

التعليمات

بإمكانكم أن تقولوا لي ما الذي يكتبونه عادة على الجدران؟ ما الشعارات المكتوبة على الجدران التي تتذكرونها؟ لماذا برأيكم يكتبون على الجدران؟

١- هي رسومات يقوم الكبار برسمها على جدران البيوت والأسوار ويزينون بها السيارات.

يحاول من يرسم أو يكتب على الجدران أن يعبر عن آرائه بهذه الطريقة: أود لو أنكم عبرتم عن آرائكم، لذا أعرض عليكم أن تلعبوا لعبة نسميها «Graffiti»

انقسموا إلى مجموعات، كل مجموعة مؤلفة من ستة أشخاص. وتتجمع كل مجموعة حول طاولة واحدة. جهزوا أقلام التخطيط.. سأضع على كل طاولة طبق فاتمن كتبت عليه جملة واحدة. لدى كل مجموعة *٥ دقائق* لتكتب على هذا الطبق أفكارها حول هذه الجملة، أو جوابها عن السؤال الموجود في أعلى الورقة. اكتبوا أفكاركم باختصار وبشكل لاذع وحاد كما يكتبون عادة على الجدران. اكتبوا على طبقكم جميعاً وفي الوقت نفسه إلى أن أقول لكم «توقفوا» عندها تعطون طبقكم إلى مجموعة أخرى، وتأخذون طبق آخر من مجموعة أخرى.. *(خمس دقائق)*.

بإمكانكم أولاً أن تقرؤوا ما كتبته المجموعة الأخرى، ومن ثم تكتبون ما تفكرون به، أو ما تعتقدونه فيما يخص هذا السؤال. اكتبوا جميعكم في الوقت نفسه *(٦ دقائق)*.

تابعوا هذه العملية إلى أن تكتب المجموعات كافة على الأطباق الستة. باستطاعة الأطفال بعد أن تستلم كل مجموعة طبقها الذي استلمته في بداية اللعبة أن يقوموا بتحليل ما هو مكتوب.

فلنقرأ الآن الكتابات. ما أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها؟ ناقشوا مع بعضكم ما الذي يلفت انتباهكم عند قراءتكم هذه الكتابات.

اطلبوا من كل مجموعة أن تعرض النتائج والملاحظات التي توصلت إليها.

التحليل:

- ما هو الموضوع الذي كان أكثر إمتاعاً برأيك؟
- على أي موضوع كانت الإجابات أكثر اختلافاً؟
- كيف يكون التعاون في هذه المجموعة؟

- هل كتبت ما هو بالنسبة إليك ذو أهمية كبرى في الواقع؟
- ما الكتابة التي لم تفهمها؟
- ما الذي أعجبك أكثر أن تكتب أم أن تقرأ ما كتبت؟
- هل أصبح من السهل عليك الآن أن تفهم لماذا يزين كثيرون من الفتيان والشباب البيوت والجدران بـ «رسائلهم»؟

اللعبة ٤٦ **من ٩ سنوات**

النحلات والحيات

الهدف:

تعجب هذه اللعبة الأطفال كثيراً، والتي ترتبط نتيجتها بصعوبة الحركة داخل المجموعة. تتنافس النحلات والحيات فيما بينها في الوقت نفسه مما يجعل اللعبة أكثر إمتاعاً.

الأدوات:

إسفنجة وقلم رصاص.

أعرض عليكم أن نلعب لعبة تسمى «النحلات والحيات» - يجب عليكم أن تنقسموا إلى مجموعتين متساويتين. على الراغبين بأن يكونوا نحلات التوجه نحو النافذة، أما الذين يرغبون بأن يكونوا حيات قفوا بجانب الحائط المقابل.. على كل مجموعة أن تنتخب ملكاً لها.

الآن سأطلعكم على قواعد اللعبة. يخرج الملكان من الصف وينتظران حتى يستدعيانهم. من ثم سأخفي شيئان والذي يتوجب على الملكين إيجادهما في الصف. على ملك النحل أن يجد العسل.

- هو هذه الإسفنجة. أما ملك الحيات فعليه أن يجد الحردون (العضاءة).
- وهي قلم رصاص. يجب على النحلات والحيات أن تساعد ملكها.

يجب على كل مجموعة أن تقوم بذلك محدثة صوتاً معيناً. على فريق النحلات أن تئزّ (ز ز ز ز ز ز) كلما اقترب ملكهم من العسل يزداد أزيزهم. أما فريق الحيات فعليهم أن يساعدوا ملكهم بفحيحهم (ف ف ف ف ف ف).. وكلما اقترب ملكهم من الحردون (العضاءة) يزداد فحيحهم. فليخرج الملكان حتى استطيع أن اخفي العسل والعضاءة. بإمكان النحلات والحيات الجلوس في أماكنهم. يجب عليكم أن تنتبهوا إلى أي حد ملككم بعيد عن هدفه. عندها بإمكانكم أن تساعدوه برفعكم من صوت أزيزكم أو فحيحكم عند اقترابه من هدفه أو أن تخفضوا أصواتكم عند ابتعاده عن هدفه.

من فضلكم عليكم أن تتذكروا دائماً أنه لا يحق لكم التحدث أثناء اللعبة يهمني جداً أن أعرف أي من الملكين سيكون الأول في الوصول إلى هدفه.

التحليل:

- هل ساعدت مجموعتك ملكها بشكل جيد؟
- هل شاركتم جميعكم في رفع أصواتكم أو خفضها؟
- كيف نشطت النحلات مع بعضها بعضاً؟
- كيف نشطت الحيات مع بعضها بعضاً؟
- كيف كان شعورك وأنت تلعب دور الملك؟
- ما أصعب شيء بالنسبة لك في هذه اللعبة؟
- هل كنت مسروراً من رعاياك؟
- ما رأيكم هل كان البحث عن الإسفنجة وقلم الرصاص بنفس السهولة؟

اللوحـــــــة الجماعيـــــــة

الهدف:

تعطي «اللوحة الجماعية» إمكانية إتقان التعاون والقيام بعمل مشترك بناء في مجموعات صغيرة. المهمة هي رسم صورة مشتركة بحيث يظهر كل تلميذ - ترفع لدى الطفل من الشعور بارتباطه بالمجموعة في هذه اللعبة بالإضافة إلى مهارة االتنسيق، تطور لدى التلاميذ خبرة المراقبة والتعبير الفني والذاتي.

لأجل أن ينفذ الأطفال هذه المهمة في جو هادئ، ولكي تستحوذ على أقصى حد من اهتمامهم، يكون من الممكن في بعض الحالات إجراء هذه اللعبة على عدة مراحل واستمرارها ليومين أو ثلاثة أيام.

الأدوات:

تحتاج كل مجموعة إلى طبق ورق كبير (A3 ويفضل فاتمن) وأقلام تلوين شمع.

التعليمات

انقسموا إلى مجموعات من أربعة أطفال. على كل مجموعة أن ترسم صورة يظهر فيها أعضاء المجموعة كافة. لا يجوز أن يرسم أحدكم صورته. اطلبوا من أحد زملائكم في المجموعة أن يقوم بذلك. فكروا سوية كيف سيتوضع الرسم على طبق الورق، وما موضوع رسمكم.

عندما تنتهي كافة المجموعات من رسم الصور، يجب القيام بشرح تفصيلي لكل اللوحات. قبل ذلك يمكن إعطاء المجموعات وقتاً ليفكروا كيف سيقومون بشرح رسوماتهم لبقية الأطفال، وما الشروحات التي سترافق التقديم.

التحليل:

- من اخترته رساماً ليرسم صورتك؟
- ما الذي شعرت به عندما رسموك؟
- من اختاركم رساماً؟
- كيف توصلتم إلى قرار من سترسمون وأين؟
- هل أنت مسرور من زملائك؟
- كم أعجبك العمل مع الأطفال الآخرين في مجموعتك الصغرى؟
- ما مدى رضاك على الرسم الذي نفذته أنت بالذات؟
- ما المجموعة التي احتاجت إلى وقت أطول؟
- صورة أي مجموعة أعجبتك أكثر؟ ولماذا؟

الفصل الرابع

نرفع من مستوى الاحترام المتبادل

تلميـــــــــــذ اليـــــــــوم

الهدف:

بإمكـان هـذه اللعبـة أن تـصبح الحـدث الأهـم في اليـوم الدراسـي وذلـك لأن «تلميـذ اليـوم» سيستحوذ على اعتراف ومساعدة الصف بأكمله. من جهة أخرى توجـد لـدى تلاميـذ الـصف كافـة إمكانيـة التعبير عـن صـداقتهم الإيجابيـة في العلاقات بين الناس، تساعد المشاركين في اللعبة في رفع مستوى الاحترام المتبادل. جربوا أن تقوموا بهذه اللعبة يومياً خلال مدة طويلة من الوقت، ويفضل أن يكون ذلك مع نهاية العام الدراسي. فلتظهر لدى كل طفل الرغبة بأن يكون «تلميذ اليوم» من أجل ذلك يجب أن تكون العلاقة بين الأطفال قد أصبحت علاقة تفاهم وثقة جيدة.

التعليمات

مع نهاية يومنا الدراسي أحب أن أدعوكم للمشاركة في لعبة خاصة. هذه اللعبة اسمها «تلميذ اليوم». قفوا من فضلكم على شكل دائرة. سأشرح لكم الآن كيف يجب علينا أن نلعب هذه اللعبة. أود لو أن تلميذة اليوم كانت ناديا (اختاروا أنتم في المرة الأولى تلميذ أو تلميذة اليوم والتي تمتلك في الواقع وضعاً غير قابل للنقاش بين أبناء الصف، بحيث يكون من السهل على الأطفال التأقلم مع هذا الأسلوب الجديد الذي لم يعتادوه في العلاقات المتبادلة).

قفي يا ناديا في وسط الدائرة من فضلك.. فليقف التلاميذ حول ناديا بشكل متقارب.. فلتتخيلوا أنه بيد كل واحد منكم عصا سحرية، وفي اليد الأخرى وعاء زجاجي مليء بضوء أشعة الشمس الذهبية الدافئة. سوف نبدأ الآن بلطف بتزيين ناديا من رأسها حتى قدميها بضوء أشعة شمسنا الذهبية الدافئة دون أن تلمسوها. فلتكن المسافة بين أيديكم وناديا ٢٠ سم تقريباً. أما أنت يا ناديا فبإمكانك إغماض عينيك وأن تشعري بذلك. عندما يزينك كافة تلاميذ الصف بالأشعة الذهبية.

تصوروا وأنتم تزينون ناديا بأنكم لا تزينوها فقط بأشعة الشمس الذهبية بل وكذلك بعلاقة صداقتكم الدافئة وحبكم. خلال ذلك بإمكانكم أن تقولوا لها أشياء سارة مختلفة على سبيل المثال: «أنا سعيد كونك تدرسين معي في نفس الصف»، «أنا أحب التحدث إليك»، «أنت صديقتي»، «أنت تعجبينني» ...الخ. بإمكانك أن تتمنوا لها الأمنيات على سبيل المثال: «أتمنى لك يوماً رائعاً وسعيداً»، أتمنى لك أن تتعافى والدتك»، أتمنى أن يكون لديك العديد من الأصدقاء الجيدين» ...الخ. أما أنت يا ناديا فمن الممكن أن تشعري بمقدار حبنا لك ونهديك أطيب مشاعرنا.

أما الآن فلنزين ناديا بالألوان الذهبية وحبنا.

شاركوا في كل مرة في «التزيين» وقولوا «لتلميذ اليوم» كلمات طيبة. أعطوا إشارا بعد *دقيقتين او ثلاث دقائق* تنهون بها هذا الطقس الغير عادي بالكلمات التالية: «بإمكانكم الآن أن ترجعوا أيديكم وأن تتوقفوا. بإمكانك يا ناديا أن تفتحي عينيك، وأن تأخذي معك إلى البيت هذه الأشياء الجيدة وكل المشاعر الطيبة التي حصلتِ عليها كهدية.

اللعبة ٤٩ من ٦ سنوات

ما الذي أحب عمله؟

الهدف:

وعي الأطفال لما يحبون فعله يساعد في أن يطور لديهم الاحترام الكبير. تسمح لهم اللوحة التي سيرسمونها بان يتحدثوا وبكل بساطة وسهولة مع الآخرين عن عالمهم الداخلي. بإمكانكم تكرار هذا التمرين مغيرين فقط من طرح السؤال: «ما الشيء الذي تحب أن تلعب به أكثر من بقية الأشياء؟». ما أكثر شيء تحب أن تمارسه في أيام العطلة»؟ ما الذي تحب أن تفعله أكثر من أي شيء آخر عندما يتساقط الثلج».

الأدوات:

يلزم كل تلميذ طبق من الورق وأقلام تلوين شمع.

التعليمات

هل بإمكانكم أن تعدوا لي الأشياء التي تحبون القيام بها؟

ما الذي تفعلونه دون رغبة كبيرة منكم؟ هل بإمكانكم أن تذكروا لي بعض الأشياء التي يعجبكم القيام بها في الواقع؟

أما الآن أرسم لوحة عند النظر إليها يصبح مفهوماً مباشرة أنك تقوم بفعل شيء يعجبك القيام به في الواقع. أرنا أين موقعك في الرسم، وهل أنت لوحدك أم معك آخرين.. *(١٠ دقائق)*.

إن كان الأطفال قد تعلموا الكتابة، اطلبوا منهم أن يكتبوا تعليقاً في أسفل اللوحة، يشرحون فيه ما الذي يفعلونه في اللوحة وما شعورهم حينها.

يقوم كل تلميذ من التلاميذ بعد الانتهاء من الرسم بشرح رسمه.

التحليل:

- ما الذي تشعر به وأنت تقوم بالعمل الذي رسمته في اللوحة؟
- منذ متى وأنت تحب أن تقوم بذلك؟
- ما الذي يعجبك القيام به عندما كنت صغيراً جداً؟
- هل يوجد في صفكم تلاميذ يحبون القيام بالشيء نفسه؟
- من الذي يفعل بكل سرور ما لا تحب القيام به أنت شخصياً؟

اللعبة ٥٠ **من ٨ سنوات**

ما الذي أحبه، وما الذي لا أحبه

الهدف:

يجب أن تكون لدى الأطفال دائماً إمكانية أن يتحدثوا بشكل هادئ ومنفتح عمّا يعجبهم وما لا يعجبهم. بإمكان الأطفال خلال اللعبة أن يعبروا عن أحاسيسهم وأن يعبروا للآخرين عن وجهة نظرهم.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

التعليمات

خذ طبق ورق نظيف واكتب عليه «أنا أحب».. وتتابع كتابة ما الذي تحبه: الأعمال التي تقوم بها بكل ارتياح، ما الذي تحب أن تأكله، أن تشربه، بماذا تحب أن تلعب، عن الناس الذين يعجبونك وهكذا الخ.. *(١٠ دقائق)*.

اختر الآن من هذه القائمة التي كتبتها شيئاً ما وارسمه واكتب عدداً من الجمل تشرح فيها لماذا يعجبك.. *(١٠ دقائق)*.

خذ طبق ورق آخر نظيفاً واكتب في أعلى الصفحة «أنا لا أحب».. ومن ثم عدد الأشياء التي لا تعجبك.. *(٥ دقائق)*.

اختر مرة أخرى شيئاً من الأشياء التي ذكرتها وارسمه على هذه الصفحة اكتب كذلك عدداً من الجمل تشرح فيها لماذا لا يعجبك هذا الشيء.. *(١٠ دقائق)*.

بعد ذلك يقوم الأطفال بعرض أعمالهم وما توصلوا إليه.

التحليل:

- ما الذي يعجبك أكثر من أي شيء آخر؟
- ما الذي يعجبك أقل من أي شيء آخر؟

اللعبة ٥١ **من ٦ سنوات**

الرحلة

الهدف:

بإمكانكم دائماً أن تقترحوا هذه اللعبة على الأطفال عندما يكون لديكم في كل مرة رغبة بأن ترتاحوا أو أن تأخذوا إجازة. «الرحلة» - لعبة هادئة وممتعة تعطي الأطفال إمكانية التحدث عن أمنياتهم ورغباتهم ومتطلباتهم، وكذلك التحدث عمّا يعجبهم في الأطفال الآخرين. تساعد هذه اللعبة على رؤية فردية لكل طفل والإحساس به. مما يطور لدى الأطفال احترام الأشخاص الآخرين.

بإمكانكم تكرار هذه اللعبة أكثر من مرة. يفضل إيقاف اللعبة عندما تشعرون بأن انتباه الأطفال قد تشتت.

التعليمات

اجلسوا من فضلكم مشكلين دائرة. تصوروا إنكم تستعدون للقيام برحلة. أغلقوا أعينكم وحاولوا أن تتصوروا كل ما تقومون به عند استعدادكم للقيام برحلة.

هل أنت ذاهب في رحلة لوحدك أم معك أحد ما؟ إلى أين تنوي الذهاب، وما الذي تود أخذه معك؟ *(١-٢ دقائق)*.

بعد ذلك تقومون أنتم بالذات بالتخطيط لرحلتكم بصوت مسموع. بإمكانكم تصحيح المثال الذي نورده لاحقاً حسب ما ترونه مناسباً. مع ذلك من المهم جداً «أن تأخذوا معكم» تلاميذ الصف كافة، إلا أنه لا يتوجب على الأطفال أن يبدو في حديثهم مثل هذه الغيرية - فليتحدثوا عن ما يرغبون به في الواقع. من الجيد لو تتحدثون عن أمنياتكم وأحلامكم الخاصة بصدق، فلتكن لدى الأطفال إمكانية أن يعرفوا عنكم أكثر.

> ***انا ذاهب في رحلة الى الأماكن البعيدة البعيدة، الى البلاد التي لا تغيب فيها الشمس، حيث الطقس هناك دافئ ولطيف دائماً. انا لا احب السماء التي تحجبها الغيوم، ولا احب المطر. اريد ان آخذكم جميعاً معي، لأنني اشعر بالارتياح والسعادة معكم، واحب ان اضحك معكم. كما واحب أن آخذ معي ولديّ، اللذين احبهما كثيراً. إضافة إلى ذلك احب أن آخذ معي مسجلة CD للاستماع الى موسيقى الغيتار التي تعجبني كثيراً. كما واحب أن اخذ معي آلة التصوير، فأنا أحب التصوير. وحتماً سآخذ معي لباس السباحة فأنا احب السباحة. سنبحر بزورق (يخت) كبير بأشرعة حمراء. سيداعب الهواء اللطيف شعرنا عند وقوفنا على سطح الزورق (اليخت). وسننام في وقت متأخر جداً - فهذا رائع جداً أن نستمتع بالليل ونجومه الساطعة فوق البحر. ستستمر رحلتنا أسبوع واحد فقط، وذلك حتى لا يشتاقوا لنا كثيراً في المنزل.***

هكذا أخطط لرحلتي. والآن فليحدثنا أحدكم عن رحلته التي يحلم بها. من منكم يرغب بأن يكون الأول؟

من الممكن أنكم ستضطرون لمساعدة الأطفال من وقت لآخر موجهين لهم أسئلة تساعدهم في حديثهم عن رحلتهم مثل:

- إلى أين ستذهب؟
- كيف تريد الوصول إلى هناك؟
- ما الأشياء التي ترغب بأخذها معك؟
- لماذا تريد أن تأخذ هذه الأغراض بالذات؟
- ما الذي تود أن تجلبه معك من رحلتك هذه؟
- من سيرافقك؟ ولماذا؟
- ما الذي تريده من هذه الرحلة؟

من الممكن أن تكون هذه الرحلة تخيلية: إلى القمر على سبيل المثال أو إلى نجم بعيد جداً. لا تحمل واقعية الحدث أية أهمية. المهم الإحساس عند وصف الأشياء والناس المرتبط معهم المتحدث.

التحليل:

- إلى أي حد أعجبتك اللعبة؟
- هل تذهب وأسرتك في رحلات حتى ولو في بعض الأحيان؟
- أي رواية عن الرحلة أعجبتك أكثر من غيرها؟
- هل عرفت شيئاً عن أي من زملائك؟
- هل تود أن تذهب برحلة مع تلاميذ صفك؟
- ما الشيء الأكثر إمتاعا بالنسبة لك في هذه الرحلة؟

اللعبة ٤٢ — من ٥ سنوات

من أنا؟

الهدف:

تعطي هذه اللعبة لكل تلميذ إمكانية أن يعبر عن ذاته بمساعدة رسم صورته الشخصية والتحدث عن نفسه. لا يوجد لدى الأطفال كما لدى الكبار ما هو أمتع

من شخصيتهم بالذات، لذا فإن هذه اللعبة تحظى باهتمام بالغ، كما وأنها تساعد الأطفال على إظهار إبداعاتهم وتخيلاتهم. لا يمكن أن تكون في هذه اللعبة أجوبة صحيحة أو غير صحيحة. فإن كل إنسان هو أفضل خبير بشخصه. فهو يعرف نفسه أكثر من الآخرين. هذا التمرين يحمل المنفعة للتلاميذ الصغار والكبار. إلا أنه أكثر فائدة للتلاميذ ذوي ردة الفعل الضعيفة التطور.

الأدوات:

يحتاج كل تلميذ إلى طبق ورق، وقلم رصاص، وأقلام تلوين شمع.

التعليمات

تصور بأن لديك صديق يعيش في بلد آخر، وتتبادل معه الرسائل. ويريد هذا الصديق أن يعرف أكثر عنك، يهمه أن يعرف من أنت، وما شكلك، ما اهتماماتك.. ولكي يعرفك بشكل أفضل قررت أن ترسل له صورتك. ارسم صورة يبدو فيها إما رأسك فقط أو أنت بالكامل من رأسك إلى قدميك.

واكتب اسمك بخط كبير على أي جزء من الورقة مثلاً: «اسمي خالد». (١٠ *دقائق*).

والآن أكتب لصديقك قصيدة شعرية بسيطة. وليبدأ كل بيت منها بكلمات مثل «أنا»، «لي»، «عندي»، ...الخ. يجب على القصيدة ألاّ تكون مقفاة وبدون وزن. وأنت ستقرر طولها. من الممكن أنها ستكون بهذا الشكل:

أنا خالد

أحب أن أشاغب في بعض الأحيان

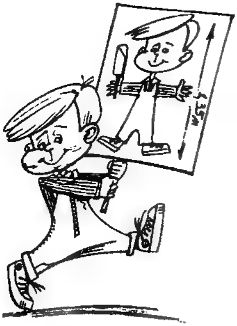
أنا أكبر ولد في العائلة

طولي متر وخمس وثلاثون سم.

شعري أسود.

أنا أحب البوظة جداً.

(٥-١٠ *دقائق* بعد الانتهاء من التمرين على الأطفال أن يعرضوا رسوماتهم وأن يقرؤوا «قصائدهم»).



التحليل:

- هل تريد أن تتراسل مع شخص ما من بلد بعيد؟
- برأيك هل سيسر صديقك برسالة كهذه؟
- إلى أي حد أعجبتك هذه اللعبة؟
- أي صورة أعجبتك أكثر؟
- أي قصيدة «أعجبتك بشكل خاص»؟

اللعبة ٤٢ **من ٩ سنوات**

ذكريـــــــــات طيبـــــــة

الهدف:

من المهم جداً أن يتعلم الأطفال رسم أفق حياتهم بشكل إيجابي. هـذا يمنحهم القـوة بتجاوز أخطائهم المحتملة، والفترات الحرجة والحياة المعقدة. بإمكان كل تلميذ أن يتعلم هـذا، محافظاً في ذاكرته على الأحداث السعيدة كافة في حياته. لـذا في هـذا التمـرين نـدعو الأطفـال في رحلـة إلى عـالم الخيـال، والـتي خلالهـا بإمكانهم أن يحيوا ذكرياتهم الأكثر روعة في حياتهم. بهذا نحن نساعد الأطفال بالتمتع بالحياة وأن يحافظوا على صحتهم (عـافيتهم) الروحية والجسدية. كل هـذا يعتبر بدوره احد العناصر الأكثر أهمية في تشكيل الاحترام الذاتي.

الأدوات:

ورقة، قلم رصاص، أقلام تلوين شمع.

التعليمات

اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. أريد أن أدعوكم إلى رحلة أخرى في عالم الخيال، والتي ستهديكم أحاسيس رائعة. قوموا بإجراء شهيق وزفير ثلاث مرات.

★★★

مع كل زفير بإمكانك أن تشعر أنك أصبحت أخف، أخف.. حاول أن تشعر بنفسك وكأنك تتبخر في الهواء.. قم الآن بشهيق جديد عميق وحاول أن تشعر، كيف أنك تمتلئ بأحاسيس الخفة والضوء. احبس نفَسك للحظة.. أما الآن قم بالزفير بقوة وبحركة واحدة مخرجاً كل الهواء وكل ما تجمع في وقت ما من تعب وتوتر وأحاسيس غير مريحة *(١٥ ثانية)*.

أعرف كم هو رائع عندما تشعر بأنك في أمان تام، وأنك تشعر بارتياح لأنك تجلس بشكل مريح وتتنفس بهدوء وعمق. والآن تصور الشمس التي ترسل أشعتها الدافئة، والسماء الصافية الخالية من الغيوم فوق الأرض. وتصور أنك مع كل عملية شهيق تسحب دفء الشمس، وأنه مع كل شهيق تشعر كيف تملؤك الشمس بنورها الدافئ، وانك تصبح أخف وأخف وأكثر ضوء.

الآن بإمكانك أن تتذكر ذلك الوقت عندما كنت تشعر بأنك سعيد. حاول أن تتذكر تلك اللحظة التي كنت سعيداً فيها تماماً.. تذكر ذاك اليوم الذي عشت فيه حدثاً ما تود لو أنه تكرر مراراً. لقد كنت سعيداً ومسروراً. تذكر هذا الحدث بكل تفاصيله وكأنه يحدث الآن بشكل مباشر.

حاول أن تشير إلى أنك تعيش في هذه الذكرى السعيدة. هل أنت الآن لوحدك أم مع أحد ما؟ ما الذي تشعر به؟ ما الذي تراه، ما الذي تسمعه؟ ما الذي تفعله أنت والآخرين؟ *(٣٠ ثانية)*.

بإمكانك الآن أن تعود إلينا في الصف نشيطاً ومرتاحاً. حافظ على هذه الذكرى في ذاكرتك، لكي تستعيدها في ذاكرتك كل مرة عندما ترغب بذلك.

تمطّ وشدّ ظهرك واسترخِ بكل جسدك وافتح عينيك. خذ طبق ورق وارسم الذكرى السعيدة، أو أكتب عنها شرحاً ببعض الجمل. إن كنت ستشرحها بالكلمات فليكن الزمن الحاضر الزمن الذي ستستعمله وكأن الحدث يجري الآن. *(١٠-١٥ دقيقة)*.

بعد ذلك يعرض الأطفال رسوماتهم، أو يقرؤون ما كتبوا. بإمكانكم تزيين أحد جدران الصف بالذكريات الطيبة «بتعليق أعمال الطلاب عليه».

التحليل:

- أين كنت في أسعد لحظة في حياتك؟
- ما الذي كنت تفعله؟
- هل كان هناك أحد ما معك؟
- ما الشيء الذي كان يسهل عليك تذكره؟
- ماذا جرى لجسدك عندما تذكرت تلك اللحظة؟
- أي جزء من أجزاء جسدك يتذكر أكثر هذا الحدث؟
- هل كثيراً ما تتذكر في حياتك العادية الأشياء السارة أم الأشياء الغير سارة؟

اللعبة ٤٤ — **من ٨ سنوات**

أحـــــب ذاتـــــك

الهدف:

نعلم الأطفال في هذا التخيل المتحكم به أن ينتبهوا جيداً لأنفسهم وأن يحترموا ويتقبلوا ذاتهم.

الأدوات:

يعطى كل تلميذ طبق من ورق اللف (الصرّ) وأقلام تلوين شمع.

التعليمات

اجلسوا بشكل مريح وأغمضوا أعينكم. قوموا بإجراء شهيق وزفير ثلاث مرات..

★★★

تصور أنك أمام مرآة. مرآة ضخمة ضخمة جداً داخل إطار أحمر. خذ منديلاً وامسح المرآة بحيث تصبح نظيفة ولماعة ومتألقة، تصور أنك تقف أمام تلك المرآة. هل ترى نفسك. إن كان نعم أعطني إشارة من يدك. (انتظروا حتى يعطيكم أغلبية التلاميذ إشارة). دقق في شفتيك ولون عينيك.. انظر كيف تبدو، عندما تهز رأسك قليلاً.. انظر إلى أكتافك وصدرك. انظر كيف ترفع وتنزل كتفيك..

هل ترى قدميك؟ انظر إلى أي ارتفاع بإمكانك أن تقفز.. أنت تقوم بذلك بشكل جيد. تصور الآن أن خيالك في المرآة يضحك لك وينظر إليك بود (بمحبة)..

انظر إلى شعرك! ما لونه؟ خذ مشطاً وتمشط ناظراً في المرآة التي أمامك. تمشط كالمعتاد.

انظر إلى العيون الضاحكة في صورتك المنعكسة على المرآة فتلمع عيناك وتضيئان من الفرح ما دمت تنظر إليهما في المرآة. خذ قليلاً من الهواء في رئتيك وانفث القليل من الشرارات المضيئة في عينيك.. عند هذه الكلمات خذ نفساً عميقاً وأخرجه بشكل واضح. (كرروا طلبكم للأطفال أن يضيفوا لمعاناً إلى أعينهم) حاول أن تدقق النظر في الأشعة الذهبية حول عينيك. فتبدو عيناك سعيدة بالتمام..

انظر الآن إلى وجهك في المرآة. قل لنفسك: «وجهي يضحك أنا أحب الابتسام. أنا اشعر بالارتياح لذلك». إن كان وجهك ما زال جدياً، حول وجهك الجاد إلى ابتسامة ضخمة سعيدة اظهر أسنانك في المرآة.. لقد أجدت القيام بذلك.

الآن انظر إلى جسدك بالكامل في المرآة وكبره فليصبح كتفاك مستويين ومستقيمين. حاول أن تشعر كم هذا لطيف - قف هكذا باعتزاز وأعجب بذاتك. تمعن في النظر إلى ذاتك في المرآة من رأسك حتى قدميك وكرر معي: «أنا أحب نفسي! أنا أحب نفسي! أنا أحب نفسي»! (كرر هذه الكلمات بحماس وتأثر شديدين). هل تشعر كم هو لطيف هذا؟ بإمكانك أن تكرر هذه الكلمات لنفسك في كل مرة تريد أن تكون سعيداً أو مسروراً. حاول أن تشعر بجسدك بالكامل عندما تلفظ: «أنا أحب نفسي»! في أي جزء من جسدك أنت تشعر بذلك؟ اشر بيدك إلى ذلك المكان التي تشعر فيه بأنك «أحب نفسي». تذكر جيداً كيف تنعكس «أنا أحب نفسي»! سنناقش هذا الأمر.

بإمكانك الآن أن ترجع إلى صفنا. شدّ نفسك قليلاً واسترخِ بكل جسدك وافتح عينيك..

اطلبوا بعد الانتهاء من هذا التخيل من كافة الأطفال أن يقولوا وبصوت واحد جملة - التأكيد «أنا أحب نفسي». أسالوا الأطفال في أي جزء من جسدهم شعروا بهذا الحب.

بعد ذلك بإمكان الأطفال أن يرسموا ذاتهم. بإمكانهم العمل اثنين اثنين، في هذه الحالة كل طفل يرسم إطار صورة شريكه في اللعبة على طبق ورق صرّ كبير. بعد ذلك يلون هذا الإطار ويتحول إلى صورة مبتسمة سعيدة. بإمكان الأطفال أن يرسموا بعض أجزاء جسدهم بمواصفات إيجابية. على سبيل المثال: «عيناي البنيتان الجميلتان».. يداي الذهبية الماهرة ...الخ.

التحليل:

- لماذا يحب بعض الناس أنفسهم؟
- لماذا لا يحب بعض الناس أنفسهم؟
- لماذا قلما تخطر في رؤوس بعض الناس الأفكار الطيبة عن أنفسهم؟
- ما الذي باستطاعتك فعله لكي تفكر بشكل متكرر بأنك جيد؟
- ما الذي يجعلك سعيداً؟

اللعبة [redacted] **من [redacted] سنوات**

أحسنت الأداء

الهدف:

إن أحد أهم مصادر احترام الذات هو وعينا وإدراكنا بأننا استطعنا اجتياز المصاعب وتنفيذ مهمة صعبة جداً. تحتل لدى الأطفال أهمية كبيرة أن تكون لديهم إمكانية أن يعرضوا على المحيطين بهم نجاحاتهم الكبيرة والصغيرة وأن يحصلوا على تأكيد منهم بأنهم بالفعل قاموا بشيء هام. إن نظامهم الخاص بالتقييم ما زال إلى الآن غير ثابت، لذا تمتنه الأحاسيس الإيجابية التي يعيشها معهم الناس المهمون بالنسبة لهم.

الأدوات:

كل تلميذ بحاجة إلى طبق ورق وأقلام تلوين شمع.

التعليمات:

هل حصل أنه في وقت ما قمت بعمل كان بالنسبة لك معقداً؟ لم تكن المهمة سهلة ولكن مع ذلك استطعت أن تنفذها! من الممكن أن الآخرين لم ينتبهوا إلى ما فعلته

بأنه كان هاماً جداً بالنسبة لك، ولكنك كنت فخوراً ومسروراً كونك استطعت أن تتجاوز ذاتك وأن تحسن تنفيذ هذا العمل الصعب. تذكر حدثان من خبرتك الذاتية وارسمهما. ارسم نفسك عندما كنت تنفذ هذا العمل الصعب. *(١٠ دقائق)*.

بعد الانتهاء يعرض الأطفال رسوماتهم ويتحدثون عنها. خلال ذلك تقومون أنتم بشكل نشيط بالتفاعل مظهرين مشاعركم تجاه الرسومات واستفزوا باقي الأطفال لفعل ذلك.

التحليل:

- عندما تحسن القيام بعمل ما، لمن تتحدث عما قمت به؟
- عندما تفتخر بنفسك، في أي جزء من جسدك تشعر بهذا الفخر؟
- بأي المظاهر (المؤشرات) يشعر المحيطون بك بأنك مفتخر بنفسك؟
- ما المتطلبات التي تلزمك لتقوم بما تحدثنا عنه في رسمك؟
- عندما تكون ملزماً بالقيام بعمل صعب، كم هي المحاولات التي تقوم بها؟
- في أي ظروف تستسلم وتترك كل شيء؟

اللعبة ٥٦ **من ٦ سنوات**

أســـــــرة متحابـــــــــة

الهدف:

من الجيد جداً القيام بهذا التمرين في بداية الأسبوع، أو في الربع الأول منه، وذلك لأنه خلال العطلة الأسبوعية أو أيام العطل تمضي الأسرة مع بعضها وقت أكثر في العادة. بإمكان الأطفال أن يناقشوا كل ما يحبون القيام به مع بقية أفراد الأسرة، وأن يعرضوا على الآخرين أنهم يفتخرون بأسرهم، مثل هذا الفخر هو واحد من أهم شروط احترام الذات بالنسبة للطفل.

الأدوات:

يعطي كل تلميذ طبق ورق وأقلام تلوين شمع.

التعليمات:

ارسم لوحة كيف أنكم كأسرة كاملة تقومون بعمل ما يعجبكم جميعاً. إن كان والداك بسبب الطلاق يعيشان كل على حده في أسر مختلفة بإمكانك أن ترسم لوحتين.

بإمكان الأطفال الذين يجيدون الكتابة أن يعددوا الأعمال التي تحب الأسرة مجتمعة القيام بها. بعد انتهاء التمرين يقوم كل طفل بعرض لوحته وقراءة الكشف المرفق بها.

التحليل:

- متى تقومون بعمل ما يشارك فيه أفراد الأسرة كافة؟
- ما الحالات التي تضحكون فيها جميعاً؟
- هل تقومون كأفراد الأسرة مجتمعين بعمل لا يعجبك؟
- هل ترغب بأن تقوم أسرتك بعمل ما سوية؟
- ما الذي تتمناه أكثر من أي شيء آخر لأسرتك؟
- من يعيش معك في الأسرة الجديدة بعد طلاق والديك؟
- ما الصعب في ذلك؟ وما الجيد في ذلك؟

اللعبة [illegible] — **من [illegible] سنوات**

أســـــــــــــرتي

الهدف:

تعتبر إمكانية التحدث عن الأسرة من وقت لآخر واحد من أهم مصادر احترام الذات بالنسبة للطفل. بإمكان الأطفال خلال سير التمرين أن يعلقوا بشكل إيجابي على صور أفراد أسرهم التي جلبوها معهم. اطلبوا من الأطفال أن يجلبوا معهم إلى المدرسة صور أفراد أسرهم. أما الأطفال الذين لا يستطيعون جلب صور أفراد أسرهم يقومون برسمهم. كبداية قوموا أنتم برسم صور أفراد عائلتكم وذلك حتى لا يشعر الأطفال الذين لم يجلبوا صور أسرهم بالإحراج.

الأدوات:

يجب أن يكون لدى كل تلميذ صور أفراد أسرته أو الصور التي رسمها لهم هو بالذات. كما ويتطلب التمرين بكرة لاصق سهل الرفع وعدد من أطباق ورق اللف (الصرَّ).

التعليمات

سنحدث اليوم بعضنا بعضاً عن أسرنا. سأعرفكم أنا أولاً على أسرتي. (ارسموا أنتم صورة لأسرتكم وعرفوا التلاميذ على كل فرد من أفرادها). فلنقم الآن جميعاً بلصق صوركم ولوحاتكم بحيث تكون هناك مسافة تفصل كل أسرة عن الأُسر الأخرى.

بعد أن يتم لصق كل الصور والرسومات بإمكانكم أن تناقشوا مع التلاميذ خواص أسرهم. على سبيل المثال: «من منكم هو الطفل الوحيد في الأسرة»؟ من منكم يعيش معه في البيت الجد والجدة»؟ «من لديه من الأطفال أخ»؟ «من يعيش في أسرة كبيرة»؟ «من منكم يعيش في أسرة جديدة بعد طلاق والديه»؟ من منكم يعيش فقط مع أحد والديه؟ وهكذا. أكدوا على أنه توجد أشكال مختلفة من الأُسر. بعد ذلك بإمكانكم أن تناقشوا مع الأطفال ما الدور الخاص الذي يلعبه في الأسرة كل فرد من أفرادها. وجهوا سؤالاً: «لماذا أنت مهم بالنسبة لأسرتك»؟ ناقشوا مع الطفل ما الذي بإمكانه القيام به لوحده من اجل أن يعيش أفراد أسرته بشكل أفضل وأسعد؟

التحليل:

- لماذا أسرتك هامة بالنسبة لك؟
- كيف كان بإمكانك العيش لو لم تكن لديك أسرة؟
- أين يعيش الأطفال الذين لا أسر لديهم؟
- هل اشتقت في وقت ما كثيراً إلى أسرتك؟
- هل تحب أن يكون لديك أخوة وأخوات أكثر؟ أو أقل؟
- ما الذي تفتخر به في أسرتك؟
- ما الصفة الأساسية في أسرتك؟

المســـاعدون غـــير المـــرئيين

الهدف:

كقاعدة فإن الأطفال الصغار جداً يحافظون على خاصية تركيز اهتمامهم على الأشياء البسيطة جداً ويتمتعون بها إلى أبعد حد. إنهم يتابعون بنظرهم أشعة الشمس المنعكسة عن الزجاج ويقفزون معبرين بذلك عن إعجابهم متابعين كيف تتنقل بقع الضوء بشكل خفي. باستطاعتهم عند سماعهم زقزقة العصافير أن يركزوا بالكامل على تلك الأصوات وأن يتمتعوا بهذه اللحظات القصيرة. الأطفال الصغار - هم متفائلون من الولادة، فقط مع الزمن هم يأخذون من الكبار بالتدريج الشك والتشاؤم. من أجل أن تحقق في حياتك نجاحات كبيرة وأن تطور في ذاتك مستوى عال من احترام الذات يجب أن تنظر بتفاؤل إلى الحياة. سيكون من السهل القيام بذلك إذا تعلمتم التركيز على اللحظات السعيدة في حياتكم مؤكدين عليها ومتذكرينها. نصطدم كل يوم مع أحداث سارة أكثر من الأشياء غير السارة. من السهل ملاحظة ذلك في حال التحليل الدقيق لليوم الذي عشناه، لكن الإنسان المتشائم يركز اهتمامه على الأشياء الغير سارة والفاشلة، مما ينتج عنه أنه يرى العالم أصبح بلون رمادي.

نقترح على الأطفال في هذه اللعبة أن يركزوا على تلك الأشياء التي تجعل حياتهم رائعة.

الأدوات:

جرس صغير.

التعليمات

تصور بأنه يوجد لديك مساعد غير مرئي، لا يبتعد عنك ولو لخطوة. في كل مرة عندما يتكون لديك شعور مريح يقوم بلمس كتفك بلطف ورقة ويقول لك بصوت خافت «يا للروعة»! حتماً من غير الضروري بالنسبة لك مثل هذا المساعد غير

المرئي من أجل ملاحظة تلك اللحظات السعيدة الواضحة للعيان في حياتك. فعلى سبيل المثال فأنت بذاتك وبدون مساعدة الغير باستطاعتك أن تفرح (تُسَر) بإلغاء الدروس في المدرسة. نعم وعندما تأكل في يوم حار حصتك من البوظة المحببة إليك فأنت لست بحاجة إلى مساعدة الآخرين حتى تسر بذلك بما فيه الكفاية. ولكنك بحاجة إلى مساعدة مساعدك غير المرئي، لكي تتمتع بتلك الأشياء الهامة والتي لا تستطيع إمساكها والتي تتكرر كل ساعة معنا وتجعل الحياة رائعة ومدهشة. من الممكن أن تسر بأشعة الشمس الدافئة، وأن تشعر بالراحة بشهيق عميق وقوي، بعد سماعك لكلمة طيبة من تلميذ من تلاميذ صفك، أن ترى ابتسامة صديقك وهكذا ...الخ. بإمكان المساعد غير المرئي أن يلفت انتباهك إلى كل تلك الأشياء الصغيرة السعيدة في الحياة من أجل أن تتمكن من الاستمتاع بها. كلما استطعت أن تتمتع أكثر بكل لحظة سعيدة من لحظات حياتك كلما أصبحت سعيداً أكثر.

تعالوا لنختبر إلى أي مدى فهمتهم كلماتي. فهذا الأمر بسيط جداً، ومع ذلك فإن كل أولئك المتذمرين والمتشائمين يعرضون علنيا بمثالهم الحقير كم من الضروري في الحياة مثل هذا المساعد غير المرئي، الذي يهمس في آذاننا مراراً وتكراراً «يا للروعة»!

قفوا من فضلكم وتجولوا في الصف.

★★★

تصور بأن المساعد غير المرئي يسير بالقرب منك وفي كل مرة يضع يده على كتفك، ما أن تلاحظ شيئاً ما جميلاً ولطيفاً. ما أن تشعر باليد على كتفك لا تحدث أي صوت فقط تقدم من طاولتي واقرع الجرس. وعد للتجول

في الـصف بانتظـار لحظـة عنـدما يلفـت انتباهـك مـرة أخـرى شـيء لطيـف. *(٥-١٠ دقائق)*.

اطلبوا من الأطفال أن يتحدثوا عن كل ما سرّهم.

فليبقَ معك مساعدك غير المرئي متابعاً لـك طيلـة اليوم. حـاول أن تلاحـظ تلـك الأشياء الصغيرة السارة التي يشير إليها المساعد غير المرئـي. غداً سأسألكم عن كل شيء ستسرون به اليوم.

التحليل:

- ما الأصوات الرائعة التي استطعت أن تسمعها؟
- ما الشكل الرائع الذي استطعت أن تراه؟
- هل استطعت أن تشعر بطعم طيب ما؟
- هل استطعت أن تشعر برائحة رائعة؟
- هل لمست شيئاً ممتعاً لمسه؟
- هـل قمـت بمثـل هـذه الحركـات التـي كـانـت مـن الممكـن أن تحمـل المتعـة لجسدك؟
- هل سمعت كلمات طيبة؟

اللعبة ٥٩ **من ٨ سنوات**

شكراً لجسدي (يا جسدي)

الهدف:

الأطفـال أكثـر ارتباطـاً بجسـدهم مـن الكبـار، فـالمظهر الخـارجي والقـوة والفهلوة - كل هـذا يؤثر علـى التقييم الـذاتي للطفـل. نقـدم بمسـاعدة هـذا التمـرين للطفل إمكانية أن يقوي مـن العلاقـات الإيجابيـة تجـاه جسـده، وأن يشعر بالشكر والامتنان لمختلف أجزاء جسده، ممتّين بذلك قاعدة تقييميه لذاته، ومطورين تفاؤله ووعيه للعلاقة المنسجمة مع العالم.

التعليمات

بإمكانكم تسمية خمسة أشياء، والتي بسببها أنتم تشعرون بالامتنان لمصيركم.

هل بإمكانكم الآن أن تسموا لي خمسة أشياء والتي أنتم كذلك بسببها كان باستطاعتكم أن تكونوا ممتنين للحياة، ولكنكم عادة تنسون ذلك؟

كيف تعبر عن امتنانك عادة؟

هل بإمكانكم أن تتصوروا إنساناً ناكراً للجميل، والذي لا يشكر أحداً على أي صنيع مهما كان؟

هل بإمكانكم أن تكونوا ممتنين للحجر؟ أو للهواء الذي تستنشقونه؟ هل بإمكانكم شكر أقدامكم كونها تساعدكم على المشي؟

أحب أن أدعوكم إلى رحلة في عالم الخيال، والتي خلالها بإمكانكم أن تشكروا جسدكم على كل شيء جيد يصنعه (يقوم به) لكم.

اجلسوا بشكل مريح، وأغمضوا أعينكم. قوموا بعملية الشهيق ثلاث مرات.

★★★

حاول أن تشعر بالأرض والكرسي، اللذين يحملان الآن جسدك. فكر الآن كيف أن جسدك يخدمك يومياً، مساعداً إياك في الذهاب إلى المدرسة، وأن تلعب مع أصدقائك. بإمكانك أن تشكر جسدك لمساعدته إياك وأن ترسل برقية قصيرة[1]. قل لجسدك أنك تحبه وممتن له.. أرسل برقية إلى قدميك وأشكرهما كونهما تحملانك إلى أي مكان ترغب بالذهاب إليه، وتساعدانك على أن تكون إنساناً مستقلاً قائماً بذاتك..

بإمكانك إرسال برقية شكر لركبتيك، اللتين تتحملان ثقل جسدك بالكامل، عندما تسير، وتتزلج، وتتسلق الأشجار، والملزمتان أن تتحملا وأن تنتظرا حتى تجلس هنا في الصف وتدرس.

١ـ الأطفال الآن لا يعرفون ما هي البرقيات من الممكن الاستعاضة عن البرقية بـ SMS ـ المترجم

أمـا الآن فبإمكانـك أن ترسـل برقيـة إلى صـدرك: أن تـشكـر رئتيـك اللـتين تساعدانك على التنفس، وتـزودان جسدك بالكامل بالأوكسجين، معطيتـان بـذلك لجسدك الطاقة والقوة من أجل اللعب والعمل. قم بزفير عميق ومن ثم شهيق بالكامل. وحاول أن تتحسس شعورك هو مريح ولطيف أن يكون لديك رئتين لهما هذه السعة..

بإمكانـك أن ترسـل برقيـة إلى يـديك لتـشكرهما علـى كـل مـا تقـوم بـه بمساعدتهما، بإمكانك أن تحرك أصابع يـديك وتـذكر كـل مـا بإمكانـك القيام به بواسطتهما: أن تتمطى، تكتب وترسم، وأن تلمس الآخرين بلطف..

والآن أرسل برقية أخرى إلى عمودك الفقري. فهو يساعدك بأن تجلس وتمشي بشكل مستقيم، أن تحمل أشياء ثقيلة وأن تتحمل أثقالاً كبيرة..

أما الآن ففكر بعض الوقت ما هي الأجزاء الأخـرى مـن جسدك الـتي تـود أن ترسـل لهـا برقيـات. سأصـمت خـلال الدقيقـة التاليـة حتـى تـتمكن أن تشكر بهـدوء الأجزاء الأخرى من جسدك. من الممكن أن تكون أجزاء من جسدك قد تعافت بعد المـرض أو الإصـابة. مـن الممكـن أن تكـون أجـزاء منـه تـساعدك علـى أن تـستمتع بالحيـاة، والاسـتماع للموسـيقى، وأن تـستمتع باستنـشاق الـروائح الجميلـة وأن تتلـذذ بطعم المأكولات المحببة لك..

تذكر هذه الأجزاء من جسدك لبعض الوقت وأشكرها *(دقيقة واحدة)*. أمـا الآن فقـد مـضى الوقـت وعـدنا إلى مكاننـا. سـأبدأ بالعـدد حتـى ثلاثـة، أمـا أنـت فبإمكانك أن تفتح عينيك بهدوء، أن تمعن النظر فيما حولـك، وأن تـشعر بالنـشاط والقوة في كل جسدك. واحد.. اثنان.. ثلاثة..

التحليل:

- أي جزء من جسدك تفخر به أكثر من غيره؟
- أي جزء من أجزاء جسدك أكثر إحساساً؟
- أي جزء من جسدك تشكره أكثر؟
- ما الجزء من جسدك الذي يحتاج منك إلى اهتمام أكبر؟
- لماذا من المهم إلى هذا الحد أن تشكر جسدك؟

بلسان شخص آخر

الهدف:

نقترح على الأطفال في هذا التمرين أن يكتبوا عن أنفسهم بلسان شخص آخر. بهذا الشكل من الكتابة واصفاً ذاتك، تساعد بعض الأطفال أن يتصوروا أنفسهم آخرين، وأكثر من المعتاد يتحدثون عن أنفسهم. بإمكان هذا النص أن يكون جسراً والذي بمساعدته باستطاعة الأطفال أن يعبروا بشكل أفضل وبشكل غير مباشر عن أنفسهم. إضافة إلى ذلك نحن نقدم إلى الأطفال إمكانية أن يعبروا عن أحلامهم وأن يقدموها وكأنها تحققت. بهذا نحن ندخل في الأطفال (وهذا يخص بالذات الأطفال الذين مستوى احترام الذات لديهم متدنٍّ) الثقة بأنهم سوف ينمون ويحققون ما يريدونه.

الأدوات:

ورق وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات

أود لو أنك كتبت وصفاً لنفسك وحياتك. بإمكانك أن تكتب عن مظهرك وشكلك، في أي أسرة تعيش وأين، في أي مدرسة تدرس، وما الطريق الذي تسير فيه، ما الذي يعجبك أن تفعله، ما الذي لا تحبه، وما الذي تتمناه لنفسك. تصور أنك تنظر لنفسك ولكن بعيون صديقك الأقرب والأفضل. لذا أكتب بلسان الشخص الآخر على سبيل المثال: «أحمد يعيش في دمشق. يبلغ من العمر عشر سنوات. شعره أسود»..

أما الآن - فجزء آخر هام من التمرين. اكتب عن نفسك وعن حياتك وعن كل ما لديك في الواقع، في نفس الوقت اكتب بالتأكيد عن زوج من الأشياء التي ما زلت إلى الآن لا تملكها ولكنك تريد كثيراً لو أنها كانت لديك في حياتك. اكتب وكأن هذه الأشياء موجودة في حياتك. على سبيل المثال: لو أنك ترغب بأن

يكون لديك أفضل صديق على وجه الأرض، اكتب كالتالي: «لدى أحمد صديق رائع، يعجبه كثيراً أن يكون معه. بإمكان أحمد أن يحدث صديقه هذا عن كل شيء، وصديقه هذا لا يمكن أن يبوح بما قاله له أحمد لأي كان.. *(١٥ دقيقة)*.

بعد ذلك اجمعوا المواضيع من الأطفال وأقرؤوها أمامهم في الصف. متجاوزين الأسماء (دون ذكر الأسماء الواردة في المواضيع). واستبدلوها بالضمائر، أو غيرها من عناصر الكلام مثل أسماء الإشارة «هذا الطفل» - تلك الفتاة، وليحاول الأطفال أن يحزروا لمن يعود الموضوع الذي تقرؤونه ومن يصف. بإمكان الأطفال كذلك أن يحزروا في أي الأماكن من النص كانت رغبات الطفل المعني مخفية.

التحليل:

- هل كان من السهل عليك تنفيذ هذا التمرين؟
- إلى أي حد كان من الصعب عليك أن تحزر من هو مؤلف الموضوع؟
- هل أعجبك وصفك لذاتك؟
- هل بإمكانك أن تكتب وكان حلمك أصبح حقيقة؟
- أي المواضيع أعجبك أكثر؟

اللعبة ٦١ — من ٨ سنوات

الـــــــــــــــوردة

الهدف:

لدى كل طفل حاجة بأن يشعر بأنه عزيز على شخص ما. في هذه النزهة القصيرة في عالم الخيال بإمكاننا أن نهدي الأطفال رمز الهدوء الداخلي والثقة بالذات.

التعليمات

بأي مشاعر بدأتم يومكم هذا؟ ما الذي تريدونه منه؟ هل كانت هناك أيام بدأت بشكل غير جيد؟ ما الشيء الذي ينقصكم في مثل تلك الأيام أحب أن

أدعوكم إلى نزهة في بلد الخيال، والتي سأريكم خلالها كيف بالإمكان أن تحفز في ذاتك المشاعر الطيبة.

اجلس بشكل مريح وأغمض عينيك. وقم بعملية شهيق عميق وزفير ثلاث مرات.

★★★

أما الآن فتصور نفسك وردة ما، أو شجيرة، أو شجرة ببراعم رائعة. اختر نباتاً ما محبباً والذي تعجبك وروده.. تفحصه باهتمام، تفحص أوراقه، ووروده وكذلك البراعم التي لم تتفتح بعد..

تصور الآن أنك واحد من هذه البراعم التي لم تتفتح. وانظر إلى الغلاف الكثيف حولك وحاول أن تشعر كيف أنك تريد لو أن هذا الغلاف انفتح وأن تمتد للأعلى للقاء ضوء الشمس الدافئ..

أما الآن فبإمكانك أن تتصور كيف يتفتح برعمك بالتدريج. حاول أن تشعر بعطر هذه الوردة.. تفحص ألوان أوراقها.. وانظر كيف تلمع بشكل واضح..، وبإمكانك إذا رغبت أن تراقب كيف يمر الكبار والأطفال بالقرب من هذه الوردة وكيف يمتدحون «هذه الوردة الرائعة». أتسمع إنهم يقولون: «كم هي وردة جميلة»! «أريد أن أتذكر بشكل جيد هذه الوردة. أريد أن تكون حياتي بهذه الروعة والسطوع». أتشعر كم من الممتع والمريح النظر لهذه الوردة؟ خذ هذا الشعور الطيب وضعه في جزء ما من جسدك. على سبيل المثال بإمكانك أن تستنشق هذا الشعور وأن تضعه في منطقة الجديلة الشمسية (منطقة تقع في الصدر)..

أما الآن شد قامتك وارتخِ، افتح عينيك وعد إلينا في الصف نشيطاً ومرتاحاً.

إذا أردتم بإمكانكم أن تضعوا في وسط الصف طبق فاتمن وان تقولوا للمجموعة: «أما الآن فهيا ارسموا بسرعة شجرة سحرية والتي تنموا عليها كل هذه الورود الرائعة المختلفة التي كنتموها». ارسموا أنتم الشجرة السحرية وليقم كل طفل برسم وردته على أحد فروع هذه الشجرة.

التحليل:

- أي نبات تصورت أنه أنت؟
- هل بإمكانك أن تتحدث عن نفسك كما عن هذه النبتة بلسانك؟
- هل بإمكانك أن تصف عطرك؟
- هل حدث أن شخص ما امتدحك وافتخر بك!
- هل يوجد هناك أشخاص تنتظر أن يفتخروا بك؟ من هم؟
- هل بالإمكان القول أن كل إنسان - هو أعجوبة؟
- وردة من أعجبتك؟

الفصل الخامس

بالإمكان حل المشكلات

سجادة السلام

الهدف:

تقترح عليكم لعبة «سجادة السلام» إستراتيجية جيدة لحل الخلافات في الصف بمساعدة الحوارات والنقاشات. إن وجود «سجادة السلام» بحد ذاته يحفز الأطفال للتخلي عن المشاجرات والنقاشات الحادة والدموع، مستبدلينها بمناقشة الخلافات فيما بينهم.

الأدوات:

قطعة حرام من الصوف بمقياس ٩٠ × ١٥٠ سم أو سجادة طرية من نفس المقياس. إضافة إلى ذلك تلزمكم أقلام فلوماستر (تخطيط) صمغ ومواد من أجل الديكور، على سبيل المثال شذرات براقة من الألمنيوم من أجل الخياطة، خرز، أصداف وغيرها على شاكلتها.

التعليمات

اجلسوا جميعاً مشكلين دائرة هل بإمكانكم أن تقولوا لي ما الذي يجعلكم في بعض الأحيان تختلفون واحدكم مع الآخر؟

ما الذي تفعلونه مع أخواتكم أو إخوانكم؟ ما الذي تختلفون عليه هنا في الصف؟

ما الذي تشعرون به بعد مثل هذا الخلاف؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تعارضت الآراء؟

لقد أحضرت لنا جميعاً قطعة قماش والتي ستصبح «سجادتنا للسلام». ما أن يظهر خلاف باستطاعة «الخصوم» أن يجلسوا على السجادة وأن يتخاطبوا مع بعضهم، من أجل أن يجدوا طريق الحل السلمي لخلافهم.

فلنرَ ماذا ينتج عن ذلك. (ضعوا الحرام في وسط الدائرة وضعوا فوقه كتاب جميل مزين بالصور، أو لعبة جميلة). تصوروا أن خالد وفراس يرغبان في الحصول على هذه اللعبة ولكنها لعبة واحدة أما هما فاثنان. سيجلسان على «سجادة السلام» وأنا سأجلس بالقرب لكي أساعدهما عندما سيحاولان مناقشة هذه المشكلة وحلها.

لا يحق لأي منهم أن يأخذ اللعبة هكذا ببساطة (فليأخذ كل من الطفلين مكانه على السجادة). مَنْ من تلاميذ الصف لديه اقتراح كيف كان بالإمكان حل هذه المشكلة؟

بعد دقيقتين من النقاش اقترحوا على التلاميذ أن يزينوا «سجادة السلام»: «بإمكاننا أن نحول قطعة الحرام هذه إلى «سجادة السلام» لصفنا. سأكتب عليها أسماء تلاميذ صفنا كافة أما أنتم فعليكم أن تساعدوني في تزيين السجادة».

لهذه المرحلة أهمية كبرى، لأنه بفضلها يجعل الأطفال ولو بشكل رمزي من «سجادة السلام» جزء من حياتهم في كل مرة عندما يحتد النقاش والخلاف بإمكانهم أن يستخدموها لحل المشكلات التي ظهرت ومناقشتها. استخدموا «سجادة السلام» فقط من أجل هذا الهدف بالتحديد. عندما سيعتاد الأطفال على هذا الطقس، يبدؤون باستخدام «سجادة السلام» بدون مساعدتكم. وهذا هام جداً لأن حل المشكلات بشكل ذاتي هو الهدف الرئيسي لهذه الإستراتيجية «سجادة السلام» تعطي الأطفال الثقة الداخلية والهدوء، وكذلك تساعدهم أن يركزوا قواهم في البحث عن حل ذي منفعة متبادلة للمشكلات. إنه رمز رائع للتخلي عن العدوان اللفظي أو العضلي.

التحليل:

- لماذا «سجادة السلام» هامة جداً بالنسبة لنا؟
- ما الذي يحدث عندما ينتصر الأقوى في حال وجود خلاف؟
- لماذا من غير المسموح به استخدام القوة في حل المشكلات؟
- ما الذي تفهمه من كلمة العدالة؟

اللعبة ٦٣ **من ٦ سنوات**

مـــــــشكلة حلـــــــوة

الهدف:

يتعلم الأطفال في هذه اللعبة أن يحلوا مشكلات صغيرة عن طريق الحوار. الأهم في هذه اللعبة أنه باستطاعة الأطفال أن يركزوا على اتخاذ قرار مشترك في جو هادئ ويتعلمّوا الامتناع عن اتخاذ قرارات متسرعة للمشكلات لصالحهم. في الوقت نفسه فإن هذه اللعبة مناسبة جيدة للحديث عن العدالة.

الأدوات:

يجب أن يكون مع كل طفل بسكوته، ومع كل طفلين منديلاً ورقياً واحداً.

التعليمات

اجلسوا جميعاً في دائرة واحدة كبيرة. لقد أحضرت لكم بعض البسكويت. ولكن من أجل الحصول على البسكوته عليكم اختيار شريك لكم وأن تحلّوا معه مشكلة واحدة. اجلسوا واحدكم مقابل شريكه ولينظر واحدكم للآخر. سأضع بين كل شريكين منديلاً ورقياً واحداً. من فضلكم أرجو ألاّ تلمسوه حالياً..

والآن لننتقل إلى مشكلتنا. ستحصلون على البسكوته فقط في إذا أعطاكم شريككم إياها عن طيب خاطر وبإرادته. تذكروا من فضلكم هذه القاعدة. بإمكانكم الآن أن تبدؤوا الحديث، ولكن تذكروا أنه لكم الحق بأن تأخذوا البسكوته بكل بساطة وبدون موافقة شريككم.

انتظروا حتى يأخذ كل التلاميذ قراراتهم خلال ذلك بإمكانهم أن يتصرفوا بمختلف الأشكال. بإمكان البعض أن يأكلوا البسكوته مباشرة أخذينها من الشريك. آخرون يأخذون البسكوته ويقسمونها مناصفة ويعطون نصفها لشريكهم. يحتاج البعض إلى وقت طويل نسبياً من أجل إنهاء مباحثاتهم.

والآن سأعطي كل زوج منكم قطعة بسكوت أخرى. ناقشوا كيف ستتصرفون مع البسكوته هذه المرة.

من الممكن أن تكون في هذه الحالة طرق مختلفة. الأطفال الذين تقاسموا البسكوته الأولى مناصفة يكررون عادة هذه الاستراتيجية «استراتيجية العدالة». غالبية الأطفال الذين أعطوا في المرحلة الأولى البسكوته لشريكهم ولم يأخذوا منها ولو قطعة صغيرة ينتظرون الآن أن يقوم الشريك بإعطائهم البسكوته. هناك أطفال مستعدون أن يعطوا الشريك البسكوته الثانية.

أما الآن تعالوا لنناقش ما الذي حصلنا عليه. إنها طريقة جيدة للتعاون. حدثونا ماذا فعلتم مع البسكوته الأولى، وماذا حدث للبسكوته الثانية.

التحليل:

- هل أعطيت البسكوته لشريكك؟ وكيف كان شعورك حينها؟
- هل كنت ترغب لو أن البسكوته بقيت لك؟ وما الذي فعلته من أجل ذلك؟
- ما الذي تنتظره عندما تتصرف بلباقة مع شخص ما؟
- هل تصرفوا معك بعدل في هذه اللعبة؟
- كم استغرقت أنت وشريكك من الوقت حتى توصلتم إلى قرار مشترك؟
- كيف كان شعورك حينها؟
- كيف كان من الممكن أن تصل وشريكك إلى قرار مشترك بشكل آخر؟
- ما هي المبررات التي قدمتها لتحصل على البسكوته؟

اللعبة ٦١ **من ٩ سنوات**

الحب والشر (الكراهية)!!؟؟

الهدف:

باستطاعة الأطفال خلال سير هذه اللعبة أن ينتبهوا إلى أنه في العلاقة مع شخص ما بالإمكان أن تكون لديهم مشاعر إيجابية وسلبية تجاهه في الوقت نفسه. إضافة إلى ذلك بإمكانهم أن يتعلموا ألاّ يخضعوا لهذا الشعور بالكامل بل أن يشعروا بالحب والكراهية محافظين بهذا على الصلة مع الشخص الآخر.

التعليمات

اجلسوا من فضلكم على شكل دائرة كبيرة وأغمضوا أعينكم.

★★★

تصور الآن أنك تتحدث مع شخص أغضبك. قل لهذا الشخص لماذا أنت غاضب منه. من الممكن أنه لم ينفذ وعده، أو أنه لم يقم بما كنت تنتظره منه. تحدث مع هذا الشخص بداخلك بحيث لا يسمعك أحد. قل له وبكل دقة ما الذي أغضبك. إن كنت على سبيل المثال غضبت من أخوك الصغير فراس فبإمكانك أن تقول «فراس

تخرجني عن طوري عندما تخربش في دفتري»، وفي حال أنك غاضب من أختك حنين بإمكانك أن تقول لها على سبيل المثال: «إني ارتجف من الغضب عندما تمرين بغرفتي وترمين في طريقك كل أغراضي وألعابي». إن كنت منزعجاً من والديك قل لهم وبكل دقة بمَ أزعجوك: «ماما يغضبني جداً أنك تجبرينني على حمل وعاء القمامة إلى الحاوية مرة أخرى، بينما ليلى ونسرين لا تعاونك البتة» *(١-٢ دقيقة)*.

أما الآن فقل للإنسان الذي تحدثت معه ما الذي يعجبك فيه. وقل ذلك بدقة قصوى قدر الإمكان. على سبيل المثال: «فراس يعجبني جداً عندما تستقبلني حين عودتي من المدرسة وترتمي على كتفي وتعانقني بحرارة. أو «ماما يعجبني جداً عندما تقصين علي حكاية قبل النوم». *(١-٢ دقيقة)*.

أما الآن فكر قليلاً من في الصف يغضبك أحياناً، تصور كيف ستتوجه إلى ذلك الشخص وماذا تقول له بالتحديد وما العمل الذي قام به وأخرجك عن طورك.. *(دقيقة واحدة)*.

والآن تقدم من هذا الطفل بفكرك وقل له ماذا يعجبك فيه *(دقيقة واحدة)*.

بإمكانك الآن أن تفتح عينيك وأن تنظر حولك وانظر بانتباه إلى الأطفال الآخرين. أما الآن فبإمكاننا أن نناقش ما الذي عاشه كل منكم في مخيلته.

في حال لاحظتم أن أحد ما من الأطفال تلفظ بلفظ أو ملاحظة مزعجة بحق أحد الأطفال الموجودين أو الغائبين اطلبوا مباشرة أن يتوجه إلى هذا الطفل بكلمات إيجابية. وراقبوا بانتباه بأن يعبر الأطفال عن غضبهم دون أن يعمموا أو أن يتوجهوا بكلمات نابية مثل: «أنت أحمق». يسمح بان يعبر الأطفال عن مشاعرهم تجاه الآخرين واصفين فقط الحقائق والمشاعر على سبيل المثال: «أنا انزعج عندما ترسم على مقعدي بقلم الفلوماستر (التخطيط). باستطاعة الأطفال بهذه الطريقة أن يستشعروا بأحاسيسهم ومشاعرهم السلبية والطاقة المختفية خلفها. بسبب التسمية الدقيقة من حيث المضمون لسبب الغضب والكراهية باستطاعة الأطفال أن يلاحظوا أنهم لا يرفضون الإنسان بالكامل، بل فقط بعض مظاهر وأشكال تصرفاته. عندما يوظف الغضب بدقة لا يقع الطفل بشكل قوي تحت تأثير الغضب.

التحليل:

- ما الذي تشعر به عندما لا تقول للآخر لماذا أنت منزعج منه؟
- ما الذي تشعر به عندما تقول للآخر لماذا أنت منزعج منه؟
- هل بإمكانك أن تتحمل إذا ما قال لك شخص أنه منزعج منك؟
- هل هناك أناس لا يمكن أن تغضب منهم أبداً؟
- هل هناك أناس لا يمكن أن يغضبوا منك؟
- لماذا من المهم جداً أن تقول ما الذي يزعجك؟
- متى يزول غضبك بسرعة عندما تخفيه أم عندما تتحدث عنه؟

اللعبة ٦٥ **من ٩ سنوات**

أعلـــــــى - أســــــــفل

الهدف:

ليس من السهل بالنسبة لغالبية الصغار والكبار تعلم الشعور بأنفسهم أنهم على قدم المساواة مع المحيطين بهم. في أغلب الأحيان نحن نعتبر أنفسنا إما أرفع أو أدنى من المحيطين بنا. كلا الحالتين تعزلنا عن الآخرين مما يؤدي لا محالة إلى توتر في العلاقة معهم. نلفت انتباه الأطفال في هذا التمرين إلى مشكلات من هذا النوع ونساعدهم لكي يشعروا بأنفسهم بواقعية وبساطة في علاقتهم مع الآخرين.

التعليمات

نشعر في بعض الأحيان أننا أفضل من الآخرين، وفي بعض الأحيان أسوأ منهم. ولكن توجد طريقة ثالثة للعلاقة مع الآخرين - أن تشعر بنفسك أنك على قدم المساواة مع المحيطين بك. سنحاول الآن أن نشعر بذلك.

ابدؤوا جميعاً بالتجول في الصف في الوقت نفسه.

★★★

تصور وكأنك أفضل من كل الأطفال. تخيل على سبيل المثال أن كل الأطفال أضعف منك، وأنهم ليسوا أذكياء مثلك، وليسوا جميلين مثلك. كيف تسير في هذه الحالة، وكيف تتصرف؟ أرنا.. كيف تشعر بنفسك في هذه الحالة؟ أرنا.. *(دقيقة واحدة)*.

أما الآن أثبت للحظة. تصور أنك أسوأ من بقية الأطفال المحيطين بك. باعتقادك أنهم جميعاً أقوى منك وأجمل منك، ويلبسون أفضل منك.. ابدأ بالمشي في الصف كيف تتصرف عندما تفكروا بأنك أسوأ من الآخرين؟ أرنا هذا، ما هو شعورك في هذه الحالة؟ أرنا هذا.. *(دقيقة واحدة)*.

توقفوا الآن وانفضوا أيديكم وأرجلكم.

انقسموا إلى أزواج. على أحدكم أن يكون «أفضل من الآخر»؟ أما الآخر «فأسوأ». قفوا بحيث يكون واضحاً للجميع ماذا يمثل كل منكما. وليقول «الأفضل» في كل زوج لشريكه ما الذي يمنحه شعور التفوق على سبيل المثال: «بالنسبة لي كل شيء واضح ومفهوم. أنا فخور بنفسي. ظهري مستقيم، وصوتي واضح وعالٍ» وهكذا وقل لشريكك ما الذي باستطاعتك القيام به في هذه الحالة وما الذي تشعر به حينها. *(١-٢ دقيقة)*.

والآن فليقم الشريك الثاني «الأسوأ» بالتحدث إلى شريكه ما الذي يمنحه هذا الشعور. على سبيل المثال: «أنا أستطيع أن انظر إلى الأرض فقط. أكتافي هابطة. أنا أتحدث بصوت منخفض». قل لشريكك ما الذي تستطيع فعله وما الذي لا تستطيع القيام به وأنت في حالة «الأسوأ» وما هو شعورك عند ذلك *(١-٢ دقيقة)*.

أما الآن فأنا أريد أن تكونا على قدم المساواة (متساويان). الآن لا يوجد من هو أفضل أو أسوأ من الآخرين.. أنتما الآن على قدم المساواة. ما الذي يراه أحدكما في الآخر في هذه الحالة؟ إلى أي حد يفهم أحدكما الآخر؟ قولا لبعضكما خلال دقيقة ما الذي يعجبكما أكثر وأنتما متساويان.

التحليل:

- ما الذي يعطيك إياه الشعور بأنك «أفضل الجميع»؟
- هل هناك شيء ما غير مريح في الشعور بالتفوق؟
- ما الأفضليات في الحالات التي تشعر فيها بأنك «أسوأ الجميع»؟
- ما النواقص التي تراها في ذلك؟
- متى تشعر بنفسك أفضل ومتى أسوأ من الآخرين؟
- ما الأفضلية التي يعطيك إياها الإحساس بالمساواة؟
- هل هناك لحظات غير سارة في مثل هذا الشعور؟
- هل كانت هناك لحظات في حياتك عندما شعرت بتفوقك على الآخرين؟ وعلى العكس بأنك أقل من الآخرين حدثنا عن ذلك.

اللعبة ٦٦ **من ٩ سنوات**

علبـــــــة الانفعـــــــالات

الهدف:

إن مصدر الكثير من المشكلات هو تضخيم الاحتراس والاهتمام. ما الذي سيحدث لو أنني مرضت؟ ماذا سيحدث لو أنني فقدت صديقي؟ وماذا لو أن أسرتي تعرضت لحادث سيارة؟ وماذا لو أنني كتبت مذاكرة سيئة جداً. إن من يعاني كثيراً يفقد الكثير من طاقته، ويصبح غير قادر على أن يجد في نفسه القوة من أجل حل مشكلات باستطاعته حلها. إن هذه اللعبة مع «علبة الانفعالات» بإمكانها أن تساعد الطفل أن يرى الاختلاف بين المعاناة التي لا معنى لها والمشكلات الهامة بالفعل. نحن بشكل عام مهيئون لإيجاد مشكلات لأنفسنا. هذه الرغبة متطورة في ذاتنا ولا تقل عن حاجتنا للنميمة وتقييم الآخرين. لذا فإن محاولة التخلي (الابتعاد) عن مثل هذه الأفكار المزعجة جداً والمتشائمة - هي محاولة لا أمل منها. ولكن مع ذلك باستطاعتنا أن نحاول أن نحد منها وان نفهم مكانها الحقيقي في حياتنا. لذا نحن نطلب من الأطفال أن يكتبوا على ورقة من وقت لآخر معاناتهم وأن يضعوها في مكان أمين. بعد أن يتفحصوا «علبة الانفعالات» علبة انفعالاتهم بعد بعض الوقت

سيلاحظون أن الكثير من القضايا التي حازت على اهتمامهم قد انتهت من نفسها وهذا بإمكانه أن يحرر قواهم من أجل الوصول إلى أهداف هامة وحل قضية هامة في الواقع.

الأدوات:

كل تلميذ بحاجة إلى علبة غير كبيرة (وسط) من الكرتون، ورق، أقلام شمع ملونة، صمغ ومقص.

التعليمات

قولوا لي من فضلكم، ما الذي تعانون منه ويقلقكم عادة؟ ما الذي يقلق والداكم؟ ما الذي يقلق إخوتكم وأخواتكم؟ ما الذي يقلق مدرسيكم؟ ما الذي يقلق كتاب المقالات في الجرائد؟

هل بإمكانكم أن تخبروني عن مشكلة ما هامة تعترضكم؟ ما الفرق بين القلق والمعاناة من جهة والمشكلات الهامة من جهة أخرى؟

لقد أحضرت لكل منكم علبة كرتون، والتي ستحفظون بها الأشياء التي تعانون منها وتقلقكم. فليأخذ كل منكم علبة ولونوها.. والآن اكتبوا كل ما يقلقكم وما يرد في خاطركم على قصاصة ورقية وضعوها في العلبة بعد طيها. احفظوا «علبة انفعالاتكم» في المنزل. اجلسوا مرة في الأسبوع إلى الطاولة وفي جو مريح، واكتبوا كل ما يشغل بالكم وتعانون منه، والتي قد تخطر على بالكم. وضعوها في العلبة بعد طيها، مرة كل أسبوعين (أو مرة في الشهر) يجب عليكم أن تحضروا «علبة انفعالاتكم» إلى المدرسة وعندها بإمكانكم أن تنظروا إلى الأشياء التي كانت تثير اهتمامكم وتعانون منها وسترون ما الذي حدث لها خلال هذه المدة.

التحليل:

- هل تعرف أناساً يوجدون لأنفسهم الكثير من المعاناة والقلق؟
- هل تعرف أناساً قلّما يقلقون؟
- هل تقوم من وقت لآخر بالعمل على مشكلة ترغب في الواقع بحلها؟

- كيف كان شعورك عندما كتبت كل ما كان يقلقك وتعاني منه على ورقة وضعتها بعد طيها في الصندوق؟
- ما الطرق الأخرى التي لا تهدر فيها قواك على قلق ومعاناة زائدين؟

اللعبة ٦٢ — من ٦ سنوات

مطـــــر مــــن الـــــورود

الهدف:

هذا تمرين قصير ولكنه فعال ومفيد جداً للأطفال المتعبين، الذين عانوا من حالات غير سارة، صعبة أو فشل. قبل اختيار «بطل» اللعبة، اسألوا هذا الطفل هل هو مستعد أن يتقبل من تلاميذ الصف شيء - ما كهدية من الممكن أن تحسن مزاجه. قوموا بهذا التمرين فقط عندما يوافق على ذلك.

التعليمات

لقد سمعتم بأن فادي قد عانى من هزة قوية. باستطاعتنا جميعاً أن نساعده في الخروج من هذه الأزمة وأن يعود إلى طبيعته مرة أخرى مرحاً ونشيطاً. انهض يا فادي من فضلك وقف في الوسط وسنقف جميعنا حولك. أرخِ يديك بهدوء وأغمض عينيك. أما أنتم فانظروا إلى فادي وتصوروا كيف يهطل عليه المطر من مئات بل ألوف الورود التي لا مثيل لها. وليهطل هذا المطر وكأنه بلورات ثلجية كبيرة أو نقاط مطر كبيرة. بإمكانكم اختيار أي نوع من الورود. الأزهار الياسمين، النرجس، الفل، الزنبق، التوليب ...الخ تصوروا جمال وتألق ألوانها، تصوروا ما هو عبق هذه الورود والأزاهير. من الممكن أن فادي يشعر هو كذلك بكل هذا: أن يرى جمال الورود وأن يشعر بعبقها *(٣٠-٦٠ ثانية)*.

راقبوا تعابير وجه الطفل ومن وقت لآخر حفزوا عملية سير اللعبة مثلاً: «أظن أنه بإمكاننا أن نضيف ورود أخرى. ولتهطل عليه ببطء حتى يتمكن فادي من الاستمتاع بها».. اسألوا بعض التلاميذ عن أشكال الورود والأزاهير التي اختاروها وما هو عبقها.

اعتقد بأنكم جميعاً تعملون بشكل جيد، وباستطاعة فادي أن يتمتع بالكامل بورودكم وأزاهيركم. فادي ألا تريد ورداً أكثر؟ أنهوا التمرين سائلين الطفل الواقف في الوسط: «هل كان عدد الورود والأزاهير التي أهداك إياها الصف كافياً»؟

أما الآن فبإمكانكم إيقاف مطر الورود، أما فادي فبإمكانه أن يخرج من تل الورود والأزاهير. عودوا إلى أماكنكم. شكراً.

اللعبة ٦٨ **من ٩ سنوات**

رسالة مرحة

الهدف:

غالباً يكون حل المشكلة أسهل في حال نظرنا إليها بتفاؤل ولكن بمرح كذلك. باستطاعة الأطفال من خلال هذا التمرين أن يكتبوا رسالة مرحة إلى شخص يعرفونه والذي يجدون صعوبة في التعامل معه. هذه الرسالة هي من نوع الرسائل التي من الممكن كتابتها ولكن لا تستأهل إرسالها.

الأدوات:

كل طفل بحاجة إلى ورقة وقلم رصاص.

التعليمات

اختاروا لأنفسكم شخصاً ما غضبتم منه من مدة قريبة والذي تربطكم به علاقة معقدة وصعبة. اكتبوا لهذا الشخص رسالة مرحة، والتي تضخمون فيها إلى أبعد حد مشاعركم نحوه. كما وبإمكانكم أن تضاعفوا إلى أقصى حد «ذنب» (إثم) هذا الشخص حاولوا أن تكتبوا بطريقة مضحكة بحيث تكون لديكم أنتم بالذات رغبة بالضحك على هذه المشكلة أو هذا الخلاف.

اطلبوا ممن يرغبون أن يقرؤوا رسائلهم بصوت مسموع. انهوا هذه المرحلة من اللعبة «بكرات الثلج» فليحول كل الأطفال رسائلهم إلى كرات ويتقاذفونها مع بعضهم لمدة دقيقتين قبل أن يكون مصير هذه الرسائل سلة المهملات.

التحليل:

- كيف كان شعورك عندما كنت تكتب الرسالة المرحة؟
- ما أصعب شيء في ذلك؟
- هل كان من الصعب عليك أن تضخم مشاعرك الخاصة مثل الكراهية والانزعاج على سبيل المثال؟
- هل بإمكانك أن تضحك على نفسك في بعض الأحيان؟
- ما الذي كان سيقوله الشخص الذي كتبت له الرسالة لو أنه قرأها؟
- متى يكون مفيداً أن نضحك من الخلافات؟

اللعبة ٦٦ **من ٨ سنوات**

السماوات (الجنة) وجهنم

الهدف:

باستطاعة الأطفال من خلال هذه اللعبة أن يناقشوا مختلف أشكال حل المشكلات أو تبسيطها والتي تساعدهم ألاّ يوصلوا الأمر إلى حلها بالقوة والعراك.

الأدوات:

طبق ورق، قلم رصاص لكل طفل.

التعليمات:

أريد أن أقص عليكم حكاية.

«ذهب جندي شاب إلى عجوز حكيم وسأله»: «أيها الحكيم اكشف لي سر الحياة. ما أوجه الاختلاف بين السماوات وجهنم»؟

فكر الحكيم للحظة وأجاب: «أنت غبي أيها الشاب الأحمق. كيف سيكون بإمكان شخص مثلك أن يفهم هذا؟ أنت جاهل إلى أبعد حد».

استشاط الجندي الشاب غضباً لدى سماعه هذه الكلمات وقال غاضباً «أنا على استعداد لأن أقتلك على هذه الكلمات»! صرخ الجندي واستل سيفه

من قرابه (بيته) ليعاقب العجوز. في هذه اللحظة قال الحكيم «هذه هي جهنم».

أعاد الجندي سيفه إلى قرابه بعد سماعه هذه الكلمات. «وهذه هي السماوات» لاحظ الحكيم.

يكون لدينا من وقت إلى آخر في حديثنا مع شخص ما وجهة نظر مخالفة ونرغب بإثبات صحة رأينا مهما كان الثمن. في بعض الأحيان لا يكون هناك شيء سيئ ولكن يتحول إلى صراع حقيقي علني. هل بإمكانك أن تتذكر حادثة عندما كاد أن ينتهي خلافك مع شخص ما إلى معركة حقيقية؟ من الممكن أنك كنت مثاراً جداً بحيث كنت مستعداً لأن تبدأ العراك، ومن الممكن أن يكون الشخص الآخر في أقصى حالات ثورته مستعداً أن ينقض عليك! ومن الممكن أن تكونا أنتما الاثنان على استعداد للعراك، ولكنّ شيئاً ما سمح لكما ألاّ تلجأا إلى استخدام الأيدي..

اكتب ما حدث وكيف كان شعورك حينها. حدثنا كيف تمكنتم أن تتجنبوا العراك؟ أعطِ هذه الحكاية اسماً *(١٥ دقيقة)*. بعد ذلك يقرأ الأطفال ما كتبوه.

التحليل:

- ما الذي باستطاعتك فعله حتى لا يتحول الخلاف إلى عراك؟
- ما الذي تفعله عندما يحاول أحد ما أن يأخذ منك شيئاً ما؟
- ما الذي تفعله عندما يهينك أحدهم بالكلمات؟
- هل هناك حالات كنت مضطراً فيها للعراك؟
- العراك - هل هو طريقة جيدة لحل الخلافات؟
- ما الذي تفعله عندما ترى أن هناك طفلين على وشك أن يتعاركا؟
- ما أوجه الاختلاف بين المشادة الكلامية والعراك؟
- هل حدث أنك تعاركت؟ ماذا كان شعورك حينها؟
- لماذا قال الحكيم العجوز أن استخدام القوة هو جهنم؟

المـــــــــــــــــصالحة

الهدف:

غالباً ما نحاول أن نحل مشكلاتنا استناداً إلى مبدأ «العين بالعين والسن بالسن». عندما يُسيء إلينا شخص ما، نرد عليه بإساءة أقوى. عندما يهددنا أحدهم، نحن نرد كذلك على التهديد بتهديد. بهذه الطريقة نحن فقط نكبر خلافاتنا (نعظمها). من المفيد جداً في الكثير من الحالات أن تقوم بخطوة إلى الوراء، أن نعترف بنصيبنا من مسؤولية حدوث المشكلة، وان نمدّ يدنا للآخر في إشارة للمصالحة.

خلال النزهة المقترحة في عالم الخيال باستطاعة الأطفال أن يتعلموا القيام بإشارة تدل على المصالحة بعد الاختلاف أو عدم تفاهم ظهر فيما بينهم.

التعليمات

ماذا تفعلون في حال لاحظتم أنكم أسأتم إلى شخص ما؟ هل بإمكانكم الاعتذار وطلب المسامحة في هذه الحالة؟

ما الذي تشعرون به عندما يُسيء إليكم أحدهم؟ هل بإمكانكم مسامحته؟

مع أي شخص تعتبر المصالحة أسهل شيء؟ ومع من المصالحة صعبة؟

أما الآن فاجلسوا مرتاحين وأغمضوا أعينكم. وقوموا بالشهيق والزفير بعمق ثلاث مرات.

★★★

اختر إنساناً مهماً بالنسبة لك والذي اختلفت معه من مدة قريبة والذي ما زلت غاضباً منه.

تصور هذا الشخص بدقة قصوى. انتبه إلى تعابير وجهه وتأكد من مزاجه الآن.

عندما تتصور بأنك ترى هذا الشخص بشكل واضح ادعوه أن يجلس بالقرب منك. من الممكن أنك ترغب ببدء الحديث حول ما يعجبك في هذا الشخص، ولماذا هو مهم بالنسبة لك.. *(٣٠ ثانية)*.

بعد ذلك من الممكن أن تقول لهذا الشخص بأن الخلاف الذي كان بينكم كان مهيناً جداً بالنسبة لك. بإمكانك أن تقول له ما الذي شعرته حينها. إذا أردت بإمكانك أن تسأله كيف تقبل هذا الخلاف. من ثم بإمكانك أن تقول له بكلمات بسيطة أنك تأسف كثيراً لأنك أهنته حينها، وأنه من المهم جداً بالنسبة لك أن يسود السلام بينكما. حاول أن تقول له كل هذا شخصياً.

وبما أن كل هذا جدي بالنسبة لك، فهو هام جداً من أجل أن يفهم من تخاطبه ذلك.

قل له بكل بساطة: «لدي هدية من أجلك». وما أن تقول هذه الكلمات حتى تظهر في يديك مما يثير استغرابك علبة صغيرة. أنت تعرف أنه توجد فيها هدية للشخص الذي تحاوروه وتعطيه اللعبة وتقول له: «هذه لك».

يأخذ العلبة بيديه. يبتسم ويفتح الهدية. من الممكن أن يكون في هذه العلبة شيء ما ضروري جداً في الواقع لهذا الشخص، ومن الممكن أن تكون هديتك إشارة على أنك تريد مصالحته. على سبيل المثال من الممكن أن يكون وردة، شمعة، قلب من شوكولاته، أو أي شيء مشابه. فلتكن بالنسبة لك شخصياً مفاجأة ما سيخرجه محاورك من العلبة.

أما الآن فانظر في وجه محاورك. وانظر هل سيقول لك شيئاً ما رداً على كلماتك، أو أن ردة فعله ستبيّن بشكل ما سعادته واستغرابه.

لقد حان الوقت لتودع هذا الشخص. تذكر تلك المشاعر التي ظهرت لديك خلال المصالحة معه. تذكر ما إحساسك عندما حدثته عن أسباب الخلاف وأنك ترغب بشدة بمصالحته.

أما الآن فبإمكانك أن تعود بالتدريج إلينا. شدّ جسدك أرخِ عضلاتك وافتح عينيك.

التحليل:

- هل كان صعباً عليك أن تسامح الآخر؟ وما هو شعورك حينها؟
- هل استطعت أن ترى ما كان موجوداً في العلبة؟

- كيف كانت ردة فعل الآخر؟
- ما الذي يحدث عندما تغضب لمدة طويلة من شخص ما؟
- باعتقادك، هل المسامحة - مؤشر للقوة أم للضعف؟
- لماذا من الهام جداً مسامحة الآخرين؟

اللعبة ٧١ **من ٩ سنوات**

الصديق الصدوق (الوفي)

الهدف:

بإمكان الأطفال بواسطة التخيل الموَجّه في هذا التمرين أن يتصوروا صديقاً في مخيلتهم، والذي من الممكن أن تناقش معه كل مشكلاتك والأسئلة الصعبة التي تواجهك. بإمكان الصديق الداخلي أن يوجد في كل إنسان أمران على غاية من الأهمية - الأمر الأول الفردية والأمر الثاني الحاجة للدفء والدعم والاهتمام.

التعليمات

بمن وثقتم فحدثتموه عن مشاغلكم ومشكلاتكم عندما كنتم صغاراً؟ من الممكن أنهم كانوا أهلكم (والداكم) أوجدكم مع جدتكم؟ هل كانوا إخوتكم وأخواتكم أم أصدقاءكم؟ هل من الممكن أنكم كنتم تبثونها للعبتكم أو للساحرة الخيرة؟

مع من تتحدثون الآن عندما تريدون أن تتحدثوا عن أي من مشاغلكم ومشكلاتكم؟ إلى أين تذهبون عندما ترغبون بالتفكير بمسألة ما صعبة؟

اجلسوا بشكل مريح، أغمضوا أعينكم. قوموا بثلاث عمليات شهيق عميقة.

★★★

تصور أنك تتنزه على درب في الغابة حولك تنتصب أشجار عالية مستقيمة. أنت تسمع خرير الماء، تقترب من الجسر على النهير الهادئ، تقف في وسط الجسر وتنظر إلى الماء في الأسفل. وترى صورتك على سطح الماء.

وفجأة تشعر بأنك لست وحيداً هنا، وأنه يوجد في مكان غير بعيد عنك شخص ما، وأنت تشعر بأن وجوده يريحك، وأنت مسرور لوجود شخص ما بالقرب

منك ترى في الماء في الأسفل أنه بالقرب من وجهك المنعكس بالماء يظهر وجه آخر. أنت تشعر بأن هذا الشخص هو شخص علاقته بك جيدة ويفهمك بشكل ممتاز من الممكن أنك تعرفه، ومن الممكن أنك تراه لأول مرة. من الممكن أن يكون شيخاً حكيماً، أو من الممكن أن يكون حيواناً ما، أو شخصاً ما يعيش فقط في مخيلتك. هذا هام - المهم أنك تشعر بأنه صديقك الوفي الذي يعرفك جيداً منذ زمن، والذي تثق به بالكامل. *(٣٠ ثانية)*.

يدعوك صديقك الصدوق لأن تجتاز معه الجسر وتصعدون سوية إلى تلة طرية مغطاة بحشائش طرية دافئة ذات رائحة عطرة حيث تجدون هناك مغارة مريحة. يدخل صديقك أولاً إلى المغارة ويجلس داعياً إياك بأن تجلس بالقرب منه.

بعد وقت قصير يبدأ بالحديث معك. يحدثك فقط عن حياتك. وأنت مندهش ولا يمكنك أن تتصور كيف أن شخصاً ما غيرك يعرف بهذا الشكل الجيد كل أسرارك وأفكارك وأحاسيسك ويتحدث عنها على هذا القدر من الفهم *(١٥ ثانية)*.

عندها تعي أنه بإمكانك أن تحدث رفيقك المؤقت عن الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. من الممكن أن يكون لديك سؤال خاص جداً والذي ترغب بتوجيهه لصديقك. بإمكانك القيام بذلك الآن. من الممكن أنك تسمع الرد في كلماته. من الممكن أن يأتي الرد في وقت آخر. بأصوات، أو بتعابير وجه خاصة، أو على شكل حركة خاصة *(دقيقة واحدة)*.

يقول لك صديقك، أنه باستطاعتك أن تأتي إليه في أي وقت مرة أخرى عندما ستحتاج إلى نصيحته أو تفهمه. بإمكانك أن تجده في أي وقت في هذه المغارة من أجل أن تناقش معه الأشياء الهامة بالنسبة له وأن تسمع رأيه بهذا الخصوص..

الآن اشكر صديقك الوفي لدعمه لك وودعه لهذا اليوم.

عد ببطء على نفس الدرب وعبر الهضبة إلى الجسر الصغير انظر مرة أخرى إلى وجهك في الماء. أنت تتذكر كيف كان مريحاً أنك لم تتواجد على هذا الجسر لوحدك. وكم هو جيد أن يكون لديك إنسان من الممكن أن تثق به بالكامل. أما الآن فشدّ جسدك وتأهب واسترخِ بكل جسدك، وافتح عينيك ببطء، ركز انتباهك علينا مرة أخرى كن نشيطاً ومرتاحاً.

التحليل:

- من كان صديقك الصدوق؟
- كيف كان شعورك في هذا التمرين؟
- لماذا استطاع صديقك الصدوق أن يساعدك؟

اللعبة ٧٢ — من ٩ سنوات

التـــــــــــصويت

الهدف:

هذه طريقة رائعة، تسمح للجميع حتى للأطفال الصغار أن يعبروا عن آرائهم في أي مسألة لاتخاذ قرار مشترك. تسمح هذه الطريقة بمعرفة رأي كل طفل، منفقين على ذلك القليل من الوقت.

التعليمات

بعد أن بحثتم مطولاً مسألة ملحة للصف وتريدون أن تصلوا إلى اتخاذ قرار. صيغوا من فضلكم الموضوع النهائي بجملة واحدة، على سبيل المثال:

فلننظر ما هو رأي كل منكم بموضوع أن نذهب يوم الأحد القادم إلى المتحف التاريخي. عبروا عن رأيكم بأصابعكم! سأشرح لكم الآن كيف يمكن القيام بذلك.

عندما تضع كفك مفتوحة الأصابع ومتباعدة هذا يعني أن هذا القرار مناسب لك بالكامل. عندما تعرض علينا أربع أصابع بهذا تخبرنا بأن هذا القرار من حيث المبدأ يناسبك، ولكن من وجهة نظرك كان بالإمكان أن يكون أفضل. عندما تعرض ثلاثة أصابع هذا يعني أنك موافق على القرار، ولكنك لا تشعر بابتهاج تجاهه. الإصبعان والإصبع يعني موافقة أقل على هذا القرار. ولكن عندما تضع على المقعد قبضتك فهذا يعني أن الأمر بالنسبة لك ليس على قدر من الأهمية اتخذ هذا القرار أم لم يتخذ. إذا كنت ضد القرار المتخذ فبإمكانك التعبير عن ذلك بتوجيه أصابعك إلى الأسفل. إذا أشرت بأصابعك

الخمسة إلى الأسفل فهذا يعني أنك تعارض بقوة اتخاذ مثل هذا القرار. إذا كان إصبع واحد متجهاً إلى الأسفل فهذا يعني أنك بعض الشيء ضد مثل هذا الاقتراح. وهكذا كم إصبع سترونني؟

إذا عرض غالبية الأطفال ثلاثة أو أربعة أو خمسة أصابع منفرجة على المقعد فبإمكانك الوصول إلى نتيجة بأن الصف قد قبل الاقتراح الذي عرض عليه. إذا كان عدد ردود الفعل الحيادية أو السلبية كبيراً. عليكم بمشاركة تلاميذ الصف كما هو واضح أن تبحثوا عن طريقة أخرى لحل المسالة.

إذا كان ضد الاقتراح اثنان أو ثلاثة أطفال فمن الواضح أن الأكثرية تربح. ولكن عليكم أن تعبروا عن احترامكم لرأي الأقلية. طالبين من الذين لم يوافقوا أن يحدثوكم لماذا لا يريدون اتخاذ هذا القرار. من الممكن في بعض الأحيان أن توجد أشياء مهمة مؤهلة لأن نضع إشارة استفهام على القرار المتخذ؟

اللعبة ٧٢ — من ١٠ سنوات

الأطـــــر الجديـــــدة

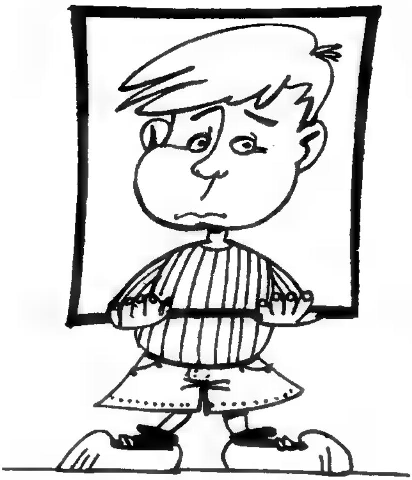
الهدف:

بإمكان كل إنسان أن يتعامل مع مشكلاته ببساطة إذا كانت نظرته إلى العالم متفائلة. على سبيل المثال: إذا ارتفع الضجيج والشغب في الصف ونظرتم إلى هذا من وجهة نظر تشاؤمية، فبالإمكان أن تظنوا أن الذنب في كل هذا هو عدم الاحترام التام لكم كمعلم. ولكن باستطاعتكم أن تختاروا إطاراً متفائلاً، والذي عن طريق النظر من خلاله بإمكانكم أن تقولوا بأن الضجيج في الصف هو نتيجة للاهتمام العالي من قبل التلاميذ للمادة الممتعة التي يدرسونها.

من أجل أن نساعد الأطفال أن يتعلموا أن تكون علاقتهم بالحياة متفائلة بالإمكان القيام بالتالي. اصنعوا من الكرتون أطر (براويظ) كبيرة بعرض ١٠ سم تقريباً، واكتبوا على إحداها (على كافة أطرافها) مختلف المقولات المتشائمة على

سبيل المثال: «لا أستطيع أن أفعل شيء مع هذا»، «لقد تحول كل شيء ضدي». «نحن نعيش في عالم لا فائدة منه»، لا أمل من كل هذا ...الخ.

في نفس الوقت اكتبوا على إطار آخر (على كافة الأطراف كذلك). جمل متفائلة: «أنا أستطيع»! «كم هو رائع هذا العالم». «لدي عدد كبير من الأصدقاء»، «الحياة جميلة» ...الخ.



الأدوات:

من الضروري أن يعطى كل طفل الأدوات التالية:

- إطار من كرتون أبيض.
- أقلام تلوين شمع.
- صورتان أو رسمان (أحدهما حزين والآخر فرح).
- عدد من الأطباق الكرتونية الملونة بمقياس أكبر من الصور أو الرسومات.

التعليمات

أحضرت لكم صورتان كبيرتان. بعد ذلك ستنظرون إليها. سأعرض هاتين الصورتين في كل مرة في أطر جديدة، لأجل أن تجدوا هل يؤثر على إدراككم الحسي لون الإطار.

في بادئ الأمر ضعوا الصورة الفرحة على الأطباق الكرتونية الأسود الرمادي، الأزرق، الأحمر، والأصفر. اسألوا الأطفال أن يحدثوكم كيف أثرت على مزاجهم الألوان المختلفة عند نظرهم إلى الصور. بعد ذلك كرروا نفس الشيء مع الصور الحزينة. عندما ننظر إلى العالم نحن نستخدم أطر مختلفة، فقط هذه الأطر - من أفكارنا. نحن ننظر إلى العالم في بعض الأحيان من خلال أطر أفكار «سوداء». (اعرضوا على الأطفال الإطار الذي أعددتموه سابقاً مع الجمل المتشائمة، واقترحوا على الأطفال أن يأتوا بأمثلة تشابه تلك التي في وقت ما نظروا فيها إلى العالم من خلال مثل هذا الإطار).

نحن نستخدم في بعض الأحيان أطراً من أفكار مضيئة وفرحة، مثل هذه على سبيل المثال (اعرضوا على الأطفال إطاراً محاطاً بالمقولات الفرحة المتفائلة، واطلبوا منهم أن يتذكروا أمثلة من حياتهم عندما هم بالذات شاهدوا العالم المحيط بهم من خلال مثل هذا الإطار).

سيحصل كل واحد منكم الآن على إطار فارغ، والذي بإمكانكم أن تلونوه حسب رغبتكم. إذ من خلال هذا الإطار سوف تدركون بحواسكم كل ما يحيط بكم كما تودون ذلك الآن. إن كانت لديكم رغبة بإمكانكم أن تكتبوا عليها

كل ما يرضيكم. (عندما يجهز الأطفال أطرهم، يجب أن يرفعوها أمامهم وأن ينظروا إلى ما يحيط بهم من خلالها). ما الذي خطر ببالكم عندما نظرتم من خلال الأطر التي لونتموها خصيصاً فيما يتعلق بالمدرسة، والمعلمين، وزملائكم في الصف؟

التحليل:

- كيف حدث هذا أن بعض الناس ينظرون إلى العالم من خلال أطر حزينة، وآخرون من خلال أطر مرحة؟
- كيف تشعر شخصياً عندما تنظر إلى العالم من خلال أطر صنعتها أنت بذاتك؟
- ما الأطر التي تعجبك أكثر من غيرها؟
- هل كان من الصعب عليك أن تلون أطرك؟
- إلامَ يمكن أن تصل عندما تنظر إلى العالم من خلال أطر فرحة سعيدة؟

الفهرس

إلى القراء المحترمين! ٥

المدخل ٧

الفصل الأول

ما الذي علينا أن نفعله في مواجهة العنف والغضب؟

اللعبة	١	حالة الطقس	٢٣
اللعبة	٢	حجر صغير في الحذاء	٢٤
اللعبة	٣	إطلاق البخار	٢٦
اللعبة	٤	التدافع	٢٧
اللعبة	٥	فضلاً على ذلك	٢٨
اللعبة	٦	تقطيع الأخشاب	٢٩
اللعبة	٧	الملاكمة الدنماركية	٣٠
اللعبة	٨	نعم و لا	٣٢
اللعبة	٩	توخ - تيبي - دوخ	٣٣
اللعبة	١٠	مسرور - غاضب	٣٣
اللعبة	١١	الحب و الغيظ	٣٥
اللعبة	١٢	السلوك العدواني	٣٧
اللعبة	١٣	الصراخ بدون صوت (الصامت)	٣٨
اللعبة	١٤	الملك	٣٩
اللعبة	١٥	إعطاء الأمر	٤١
اللعبة	١٦	اقتحم الدائرة	٤٣

الفصل الثاني

كيف نتوصل للنجاح؟

اللعبة	١٧	انفضوا عن أنفسكم كل ما هو سلبي وغير ضروري ومعيق في الحياة	٤٧
اللعبة	١٨	دائرة القوة	٤٨
اللعبة	١٩	حصالة الأعمال الجيدة	٤٩
اللعبة	٢٠	الانتباه	٥١
اللعبة	٢١	القوة الناطقة	٥٢
اللعبة	٢٢	نتذكر النجاح	٥٣
اللعبة	٢٣	التمطّي	٥٦
اللعبة	٢٤	كن ناجحاً	٥٨
اللعبة	٢٥	العبقري و الأحمق	٦٠
اللعبة	٢٦	بدون التواضع الكاذب	٦٢
اللعبة	٢٧	مديح الذات	٦٤
اللعبة	٢٨	الدفتر الذي أسجل فيه إنجازاتي	٦٥
اللعبة	٢٩	سأجد الجواب	٦٧

اللعبة ٣٠ مكان للتأمل ٦٩

اللعبة ٣١ نظرة إلى المستقبل ٧١

اللعبة ٣٢ تحقيق الأهداف ٧٣

الفصل الثالث

نتعلم التعاون

اللعبة ٣٣ رسومات غير متوقعة ٧٧

اللعبة ٣٤ الرأس والكرة ٧٨

اللعبة ٣٥ ناطحة السحاب ٧٩

اللعبة ٣٦ الثلاثي ٨٠

اللعبة ٣٧ الأبراج الكرتونية ٨٢

اللعبة ٣٨ البرعم المتفتح ٨٣

اللعبة ٣٩ حبة الشوكولاته في القنينة (الزجاجة) ٨٤

اللعبة ٤٠ التوائم السيامية ٨٦

اللعبة ٤١ رسم من مرحلتين ٨٨

اللعبة ٤٢ اثنان و قلم شمعي واحد ٨٩

اللعبة ٤٣ منفرداً وضمن مجموعة (وحدك وسوية) ٩١

اللعبة ٤٤ قصة مع تتمة ٩٢

اللعبة ٤٥ Graffiti ٩٥

اللعبة ٤٦ النحلات و الحيات ٩٧

اللعبة ٤٧ اللوحة الجماعية ٩٩

الفصل الرابع

نرفع من مستوى الاحترام المتبادل

اللعبة ٤٨ تلميذ اليوم ١٠٣

اللعبة ٤٩ ما الذي أحب عمله؟ ١٠٤

اللعبة ٥٠ ما الذي أحبه، وما الذي لا أحبه ١٠٥

اللعبة ٥١ الرحلة ١٠٦

اللعبة ٥٢ من أنا؟ ١٠٨

اللعبة ٥٣ ذكريات طيبة ١١٠

اللعبة ٥٤ أحب ذاتك ١١٢

اللعبة ٥٥ أحسنت الأداء ١١٤

اللعبة ٥٦ أسرة متحابة ١١٥

اللعبة ٥٧ أسرتي ١١٦

اللعبة ٥٨ المساعدون غير المرئيين ١١٨

اللعبة ٥٩ شكراً لجسدي (يا جسدي) ١٢٠

اللعبة ٦٠ بلسان شخص آخر ١٢٣

اللعبة ٦١ الوردة ١٢٤

الفصل الخامس

بالإمكان حل المشكلات

اللعبة ٦٢ سجادة السلام ١٢٩

اللعبة ٦٣ مشكلة حلوة ١٣٠

اللعبة ٦٤ الحب والشر (الكراهية) !!!؟؟؟ ١٣٢

اللعبة ٦٥ أعلى – أسفل ١٣٤

اللعبة ٦٦ علبة الانفعالات ١٣٦

اللعبة ٦٧ مطر من الورود ١٣٨

اللعبة ٦٨ رسالة مرحة ١٣٩

اللعبة ٦٩ السماوات (الجنة) وجهنم ١٤٠

اللعبة ٧٠ المصالحة ١٤٢

اللعبة ٧١ الصديق الصدوق (الوفي) ١٤٤

اللعبة ٧٢ التصويت ١٤٦

اللعبة ٧٣ الأطر الجديدة ١٤٧

اللعبة ٣٠ مكان للتأمل ٦٩

اللعبة ٣١ نظرة إلى المستقبل ٧١

اللعبة ٣٢ تحقيق الأهداف ٧٣

الفصل الثالث

نتعلم التعاون

اللعبة ٣٣ رسومات غير متوقعة ٧٧

اللعبة ٣٤ الرأس والكرة ٧٨

اللعبة ٣٥ ناطحة السحاب ٧٩

اللعبة ٣٦ الثلاثي ٨٠

اللعبة ٣٧ الأبراج الكرتونية ٨٢

اللعبة ٣٨ البرعم المتفتح ٨٣

اللعبة ٣٩ حبة الشوكولاته في القنينة (الزجاجة) ٨٤

اللعبة ٤٠ التوائم السيامية ٨٦

اللعبة ٤١ رسم من مرحلتين ٨٨

اللعبة ٤٢ اثنان وقلم شمعي واحد ٨٩

اللعبة ٤٣ منفرداً وضمن مجموعة (وحدك وسوية) ٩١

اللعبة ٤٤ قصة مع تتمة ٩٢

اللعبة ٤٥ Graffiti ٩٥

اللعبة ٤٦ النحلات والحيات ٩٧

اللعبة ٤٧ اللوحة الجماعية ٩٩

الفصل الرابع

نرفع من مستوى الاحترام المتبادل

اللعبة ٤٨ تلميذ اليوم ١٠٣

اللعبة ٤٩ ما الذي أحب عمله؟ ١٠٤

اللعبة ٥٠ ما الذي أحبه، وما الذي لا أحبه ١٠٥

اللعبة ٥١ الرحلة ١٠٦

اللعبة ٥٢ من أنا؟ ١٠٨

اللعبة ٥٣ ذكريات طيبة ١١٠

اللعبة ٥٤ أحب ذاتك ١١٢

اللعبة ٥٥ أحسنت الأداء ١١٤

اللعبة ٥٦ أسرة متحابة ١١٥

اللعبة ٥٧ أسرتي ١١٦

اللعبة ٥٨ المساعدون غير المرئيين ١١٨

اللعبة ٥٩ شكراً لجسدي (يا جسدي) ١٢٠

اللعبة ٦٠ بلسان شخص آخر ١٢٣

اللعبة ٦١ الوردة ١٢٤

الفصل الخامس

بالإمكان حل المشكلات

اللعبة	٦٢	سجادة السلام	١٢٩
اللعبة	٦٣	مشكلة حلوة	١٣٠
اللعبة	٦٤	الحب والشر (الكراهية)!!؟؟	١٣٢
اللعبة	٦٥	أعلى - أسفل	١٣٤
اللعبة	٦٦	علبة الانفعالات	١٣٦
اللعبة	٦٧	مطر من الورود	١٣٨
اللعبة	٦٨	رسالة مرحة	١٣٩
اللعبة	٦٩	السماوات (الجنة) وجهنم	١٤٠
اللعبة	٧٠	المصالحة	١٤٢
اللعبة	٧١	الصديق الصدوق (الوفي)	١٤٤
اللعبة	٧٢	التصويت	١٤٦
اللعبة	٧٣	الأطر الجديدة	١٤٧

من منشورات دار علاء الدين

- كيف نعلم الأطفال التعاون إتقان الاستماع إلى الآخرين التخيل الثقة بالناس التعاطف تطوير الأهلية الداخلية
كلاوس فوبيل
- كيف نعلم الأطفال التعاون الاسترخاء حب المعرفة اكتساب الخبرة العشرة التوافق
كلاوس فوبيل
- أسس التعامل والأخلاق للقرن الحادي والعشرين
جون باينس
- تعالوا نلعب مجموعة ألعاب لتنمية وتطوير أخلاق وذكاء الطفل
إيمان البقاعي
- اصنع بنفسك
إيمان البقاعي
- قاموس ألعاب الأطفال
إيمان البقاعي
- مكتبات الأطفال
إيمان البقاعي
- المعلمون في مواجهة الظواهر التربوية
أنطوان دي لاغار أنديري
- تعلم الطفل في الأسرة والمدرسة
إسماعيل الملحم
- تنشيط قدرات الطفل على التعلم
إسماعيل الملحم
- كيف نعتني بالطفل وأدبه
إسماعيل الملحم
- همس الأطياف
بوريس سيرولنيك
- كيف نعلم الأطفال التعاون الإنتماء إلى المجموعة إتقان التواصل مع الآخرين الإدراك الحسي المودة التقييم الذاتي
كلاوس فوبيل
- كيف يتكلم الأطفال خلال السنوات الثلاث الأولى من الحياة سلسلة تربية الأطفال
روبرتا مكنك غولنكوف، كاثي هيرش بيسك
- كيف نعلم أطفالنا طرق التفكير سلسلة تربية الأطفال
ميرنا ب. شوريه، تيريزا فوي دايجرونيمو
- كيف تعلمون اطفالكم الفرح سلسلة تربية الأطفال
ليندا و ريتشارد آير
- المربية المبدعة
جو فروست
- دراسات عائلية مدخل تمهيدي
جون برنارد
- الأطفال في سن مبكرة في رياض الأطفال
ك. ل. بتشورا، هـ. فـ. بانتيوخينا، ل. هـ. غولوبيفا
- دليل المعلم إلى التربية وعلم النفس
ل. ن. فريدمان، ي. بوكولا غينا
- ثلاث خطوات لتكوين أسرة قوية
ليندا و ريتشارد آير
- مسائل تربوية
محيي الدين يوسف الجردي
- التربية السليمة للطفل في سنواته الأولى
موريس لين، موريس بيير جيرون
- كيف نحافظ على صحة أطفالنا ونقويها
ن. ي. سينياغينا، ي. فـ. كوزنيتسوفا

كيف نعلّم الأطفال التعاون

"كيف نعلم الأطفال التعاون": مجموعة تمارين وألعاب نفسية، مؤلفة للموجهين النفسيين، والمعلمين، وكل البالغين الذين يفكرون بصحة الطفل النفسية، وبضرورة امتلاك كل شخص القدرة على تأسيس علاقة بنّاءة مع الآخرين، وعلاقة إيجابية مع نفسه.

وضع مجموعة الكتب هذه عالم النفس الألماني "كلاوس فوبيل"، الذي كرّس جهوده ودراسته الأكاديمية، وتابع الاكتشافات التطبيقية التي توصلت إليها مدارس العلوم النفسية، من أجل تأسيس نظام تربوي تعليمي معاصر. وقد نجح في ذلك، إذ أدخلت الكثير من دول العالم نظام كلاوس فوبيل ضمن المناهج التربوية، وأكثر ما تجسد ذلك في مدارس اليابان.

وفي هذا الكتاب مجموعة من الألعاب المثيرة التي تساعد على تعليم الطفل كيفية مواجهة العنف والغضب، وترسم له طريق النجاح، كما تساعد على تنمية حس التعاون لدى الطفل. وتعد هذه القيم من الأهمية بمكان، لاسيما في الوقت الذي أضحت فيه عدوانية الأطفال، وانعزالهم، ظواهر واضحة لا بد من الحد منها.

يطلب الكتاب على العنوان التالي: دار علاء الدين للنشر والطباعة والتوزيع - سورية - دمشق
ص.ب. ٣٠٥٩٨ - هاتف ٥٦١٧٠٧١ - فاكس ٥٦١٣٢٤١ - بريد إلكتروني ala-addin@mail.sy